کِرتِل بازیابی.

سری اطلاعات رقص.

حرکت کنید.

راهنمای جشنواره‌ها و رقص‌های شبانه.

تلفن را بگذارید. شما از قبل می دانید که کجا هستید.

هیچ آموزش رقص رسمی مورد نیاز نیست.

بدون ارتفاعات مشخص. بدون تصاویر غیرواقعی. بدون بازگشت به سبک‌های قدیمی تلویزیون MTV.

حرکات الهام گرفته از رقص تانگو و چا-چا. و یک قانون که همه چیز را اصلاح می BPM. یک بنیاد. یک نقشه کند.

خط جداول بالا را کپی کنید.

چرا این راهنما وجود دارد؟

سانتریون" - مواد مخدر شما را رقصنده بهتری نمی سازند. آنها باعث می شوند که " شما اهمیت ندهید که رقصنده خوبی نیستید.

دو چیز باعث می‌شوند که فضای رقص برای افرادی که از مواد مخدر استفاده نمی‌کنند، جذاب نباشد. اولین مورد، تلیفون است. دومین مورد، این باور شخصی است که همه دیگران می‌دانند چگونه رقص کنند و آن‌ها نه.

هر دو قابل حل هستند. مشکل تلیفون با دانستن اینکه چگونه از دست های خود استفاده کنید، قابل حل است. مسئله محکومیت با درک این موضوع که اکثر افراد در هر رقصخانه دقیقاً سه کار انجام می دهند و آن را رقص می نامند، قابل حل است - و اینکه آن سه کار، اگر با قصد و همگام با موسیقی انجام شوند، واقعاً کافی هستند.

مواد مخدر، ناتوانی در حرکت را حل نمی کنند. آنها عدم تمایل به این موضوع را که شما چگونه حرکت کنید، حل می کنند. این واقعیت دارویی اثرات مهاری اجتماعی MDMA و آرامش سیستم قشر-لیمبیک الکل است. احساس خجالت که باعث می شود رقص برای شما مانند یک امتحان باشد، با مصرف مواد از بین می رود و با هوشیاری بازمی گردد. رویکرد "Recovery Kernel": به بدن ابزارهای واقعی بدهید تا جایی که احساس خجالت هیچ چیزی برای کار کردن نداشته باشد.

مشکل خستگی و بی‌حوصلگی نیز یک واقعیت است. یک نوع خاص از کسالت وجود دارد – انتظار کشیدن بین لحظات اوج، انتظار برای افزایش انرژی جمعیت، انتظار برای اینکه شخص مورد نظر در آن طرف اتاق نگاهی به شما بیندازد – که در این شرایط، تلفن یا مواد مخدر به گزینه پیش‌فرض تبدیل می‌شوند. رقص راه حل دیگر است. تعامل فعال و فیزیکی با موسیقی واقعاً جذاب‌تر از استفاده از تلفن است. این راهنما ساختاری را برای این تعامل فراهم می‌کند.

بخش ۰

قبل از اینکه رقص کنید: محیط را بشناسید.

قدم زدن در هوا . اکسیژن و دی اکسید کربن . حفظ آب بدن . ایستگاه های استراحت . رژه گروهی.

قبل از اینکه وارد اتاق شوید، ابتدا آن را بررسی کنید.

پنج دقیقه آموزش در هنگام ورود، یک ساعت مشکل بعدی را از بین می‌برد. بدانید که هوا کجا است. بدانید که آب کجا است. بدانید که به کجا باید بروید وقتی بدن به چیزی نیاز دارد که موسیقی نمی‌تواند آن را فراهم کند.

پروتکل ورود: ابتدا محیط را بررسی کنید.

دِ سنتوریون: هر خلبان قبل از بلند شدن هواپیما، آن را بررسی می‌کند. هر ملوان نمودارها را بررسی می‌کند. محل برگزاری را بگردید.

اولین کاری که باید هنگام رسیدن به هر مکانی مانند جشنواره، کلاب یا محل برگزاری رویداد انجام دهید، این نیست که به بار بروید، نه اینکه کف رقص را پیدا کنید و نه اینکه بررسی کنید چه کسی اجرا می‌کند. بلکه باید با دقت در اطراف مکان قدم بزنید. این کار پنج دقیقه طول می‌کشد. این کار اطلاعاتی را ارائه می‌دهد که پس از پر شدن محل، کم نور شدن چراغ‌ها و تغییر وضعیت جسمانی شما، دیگر در دسترس نخواهد بود یا به دست آوردن آن بسیار دشوارتر خواهد شد.

این جنون نیست. این آگاهی است – همان چیزی که هر مسافر باتجربه در یک هتل جدید، هر خلبان قبل از پرواز و هر ملوان قبل از ترک بندر انجام می‌دهد. جغرافیا را بشناسید قبل از اینکه مجبور شوید به طور فوری در آن حرکت کنید.

راهنمای پنج مرحله‌ای جهت‌یابی.

نقطه.	چه چیزهایی را باید پیدا کرد و به خاطر سپرد؟	چرا این موضوع به طور خاص مهم است؟
دروازه‌های اضطراری	آنها را بشمارید. موقعیت آنها را نسبت به محل احتمالی شما در کف رقص مشخص کنید. باید حداقل دو مورد از هر نقطه در طبقه اصلی قابل مشاهده باشند. توجه کنید که آیا آنها هشداردهنده هستند (بله، هستند)، به این معنی که استفاده از	در حالت اضطراری در میان جمعیت، مانند آتش‌سوزی، وحشت یا ازدحام، حرکت طبیعی به سمت ورودی است. ورودی خطرناک‌ترین مکانی است که

می‌توان به آن رفت. آگاهی از خروجهای جایگزین، تفاوت بین واکنش غریزی جمعیت و تصمیم شما را ایجاد می‌کند.	آنها در شرایط غیر اضطراری بخشی از برنامه نیست - اما دانستن مکان آنها مهم است.	
اگر کسی همراه شما یا خودتان به کمک طبی نیاز دارید، رفتن به ایستگاه طبی در میان جمعیت زیاد زمان مناسبی نیست. محل ایستگاه طبی را زمانی که محیط آرام است و شما هوشیار هستید، پیدا کنید.	معمولاً در نزدیکی ورودی اصلی، نزدیک به یک اتاق استراحت، یا در مکانی که به وضوح مشخص شده قرار دارد. در جشنواره‌های بزرگ، این مکان ممکن است یک چادر یا یک منطقه با تابلوهای واضح باشد. در کلاب‌ها، اغلب توسط پرسنل امداد که توسط برگزارکنندگان استخدام شده‌اند، اداره می‌شود و نزدیک به ورودی واقع شده است. موقعیت آن را یادداشت کنید، حتی اگر قصد استفاده از آن را نداشته باشید.	ایستگاه طبی/کمک های اولیه
در حالت رقص با الکترولیت‌ها، که میزان مصرف مایعات آن ۵۰۰ میلی لیتر در ساعت است، شما به طور مکرر نیاز به تجدید آب خواهید داشت. دانستن سریع‌ترین مسیر از موقعیت ترجیحی خود در سالن رقص تا محل آب، یک محاسبه عملی است که در ساعت سوم واقعاً اهمیت پیدا می‌کند.	آب رایگان: مکان‌های تفریحی در بریتانیا به طور قانونی ملزم به ارائه آب رایگان هستند. بیشتر صحنه‌های اصلی جشنواره‌ها ایستگاه‌های آب دارند. بدانید کدام بار آب ارائه می‌دهد - به طور مشخص، کدام بار، نه فقط "بار". بدانید آیا شیرآب رایگان وجود دارد (که معمولاً در جشنواره‌های بریتانیا یافت می‌شود، اما کمتر در اروپا). از طول صف در ساعات مختلف شب آگاه باشید (این صف بعد از نیمه‌شب به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد).	هیدراتاسیون.
حس فوریت را MDMA، می‌تواند GHB. افزایش می‌دهد بر احساس مثانه تأثیر بگذارد. مواد محرک، حس فوریت را تحت تاثیر قرار می‌دهند. دانستن موقعیت حمام قبل از اینکه نیاز فوری باشد، به این معنی است که شما در یک مکان شلوغ و تاریک، در حالی که حالت ذهنی‌تان تغییر کرده است، به دنبال علامتی نیستید که ممکن است نتوانید آن را بخوانید.	حمام‌های اصلی و هر حمام فرعی. کلاب‌ها اغلب حمام‌هایی در چند طبقه یا در مکان‌های مختلف دارند، اما معمولاً فقط یکی از آن‌ها توسط اکثر افراد استفاده می‌شود، به این معنی که مجموعه دوم تقریباً همیشه خلوت‌تر است. هر دو را بشناسید. بدانید چگونه از کف رقص به آنجا بروید در تاریکی، زمانی که محل برگزاری در حداکثر ظرفیت باشد، و زمانی که موسیقی بلند است و جهت‌یابی دشوارتر است.	حمام
در بخش ششم راهنمای رقص: رقص با شدت بالا در سرعت ۱۵۰ ضربه در دقیقه، ۴۵۰ تا ۶۰۰ کالری در ساعت مصرف می‌کند. بدن به استراحت نیاز دارد. دانستن اینکه کجا باید بروید قبل از اینکه این نیاز به یک ضرورت تبدیل شود، از سردرگمی و جستجوی مکانی برای نشستن در یک کلاب شلوغ و پرجمعیت جلوگیری می‌کند.	اتاق آرامش، اگر وجود داشته باشد. فضای سیگار کشیدن در فضای باز (اغلب خنک‌ترین و کم‌تراکم‌ترین مکان در هر مکانی). هر صندلی نزدیک به لبه‌های محل. پله‌ها، سکوها و سطوح دیگر که مکانی برای نشستن فراهم می‌کنند. مناطقی که بیشترین جریان هوا را دارند (نزدیک دستگاه‌های تهویه مطبوع، نزدیک درهای ورودی به سایر فضاها، نزدیک دیوارهای بیرونی).	مناطق استراحت/ نشستن

مقدار ظرفیت و تراکم جمعیت.

بخشی از بررسی محل برگزاری شامل ارزیابی تراکم فعلی جمعیت و تخمین میزان آن در دو، چهار و شش ساعت آینده است. این اطلاعات به شما کمک می‌کند تا مکان خود را در سراسر رویداد در قسمت رقص تعیین کنید – و این موضوع دلیلی فیزیولوژیکی فراتر از جنبه عملی دارد.

به لحاظ فیزیولوژیکی به چه معناست؟	چه شکلی است؟	تراکم جمعیت
بهترین حالت، آزادی کامل حرکت و حداکثر تهویه هوا در اطراف بدن شما است. فضای رقص در این تراکم، دسترسی پذیرترین و لذت بخش ترین است. به همین دلیل، رسیدن زودهنگام و تصاحب یک موقعیت مناسب ارزش دارد.	شما می توانید هر دو دست خود را بدون لمس کردن کسی دراز کنید. فضای کافی بین گروه ها وجود دارد.	کم جمعیت – یا به دلیل زود رسیدن، یا به دلیل بزرگ بودن مکان نسبت به تعداد حاضرین.
حرکت در تمام جهات امکان پذیر است. غلظت گاز دی اکسید کربن طبیعی است. دما قابل کنترل است. این چگالی هدف برای یک شب خوب است.	فاصله مناسب بین شما و نزدیکترین فرد غریبه باید حفظ شود. شما می توانید آزادانه حرکت کنید، اما از حضور دیگران آگاه باشید.	محیط راحت - مکانی که تراکم اجتماعی آن مناسب باشد.
میزان دی اکسید کربن افزایش می‌یابد. تنظیم دما دشوارتر می‌شود. دایره حرکات محدود به آنچه که فضا اجازه می‌دهد، می‌شود - قدم‌های کوچک، نه قدم‌های کامل. اگر شما از قبل در این چگالی هستید وقتی که وارد می‌شوید: لبه‌ها را پیدا کنید، جریان هوا را پیدا کنید، فضای خود را پیدا کنید قبل از اینکه به مرکز متعهد شوید.	شانه به شانه. حرکت امکان پذیر است، اما تا حد زیادی تحت تاثیر جریان جمعیت و نه صرفاً انتخاب شخصی قرار دارد. شما می توانید گرمای بدن افراد نزدیک خود را احساس کنید.	شلوغ - مکانی که ظرفیت آن پر شده است یا نزدیک به پر شدن است.
خطرناک است. سطح گاز دی اکسید کربن به شدت بالا است. تنظیم دمای بدن مختل می شود. وزن خود را در مرکز قرار ندهید. به لبه ها حرکت کنید، به سمت خروجی ها حرکت کنید یا از محل خارج شوید. این تراکم در یک مکان نامناسب با تهویه ضعیف، یک رویداد پزشکی است که ممکن است رخ دهد.	شما نمی توانید دست های خود را آزادانه بالا ببرید. جمعیت به عنوان یک واحد حرکت می کند. شما فشار را از چندین جهت همزمان احساس می کنید.	تراکم مواد خرد شده — بالاتر از ظرفیت ایمن.

سوال اکسیژن/دی اکسید کربن: چرا تراکم جمعیت بر احساسات شما تأثیر می گذارد.

دِ سنتوریون – سردرد همیشه ناشی از مواد نیست. گاهی اوقات، ناشی از هوا است.

هوا به طور معمول تقریباً 0.04 درصد دی اکسید کربن (400 قسمت در میلیون) دارد. در یک مکان با نزدیک این مقدار باقی می ماند، صرف نظر از اندازه جمعیت. در فضاهای CO_2 تهویه مناسب، سطح داخلی کم تهویه - به ویژه مکان های زیرزمینی، اتاق های با سقف کوتاه یا هر مکانی که گردش هوا به با تنفس افراد جمعیتی افزایش می یابد CO_2 - طور کافی برای جمعیت طراحی نشده باشد.

سطح دی اکسید کربن	در چه رویدادهایی این اتفاقات رخ می‌دهد؟	بدن چه تغییراتی را تجربه می کند؟
400-800 پی‌پی‌ام (عادی، در فضای باز یا با تهویه مناسب).	صحنه‌های بیرونی جشنواره. مکان‌های داخلی با سیستم تهویه مناسب. نزدیک درها و دیوارهای خارجی. نزدیک به محل دِجی (که معمولاً از نظر تهویه بهتر طراحی شده است).	عادی. هیچ تاثیری بر شناخت یا فیزیولوژی از گاز دی اکسید کربن (CO_2) به طور خاص وجود ندارد.
800-2000 پی‌پی‌ام (فضای داخلی اشغال شده).	هر مکان سرپوشیده با جمعیت کامل و تهویه هوای متوسط. بیشتر کلاب‌ها در ساعات اوج فعالیت، به ویژه در مرکز صحنه رقص.	در غلظت ۱۰۰۰ پی‌پی‌ام: اثرات خفیف شناختی در مطالعات کنترل‌شده مستند شده است - تصمیم‌گیری کمی کندتر. در غلظت ۱۵۰۰-۲۰۰۰ پی‌پی‌ام: حساسیت به سردرد، افزایش جزئی خستگی. این اثرات ظریف هستند اما با کم‌آبی بدن، گرما و قرار گرفتن در معرض مواد مخدر تشدید می‌شوند.
2000-5000 پی‌پی‌ام (تهویه ضعیف، ازدحام زیاد)	فضاهای زیرزمینی که ظرفیتشان پر شده باشد. اتاق‌هایی با تهویه ضعیف. مرکز یک جمعیت بسیار زیاد در یک رویداد داخلی. هر مکانی که بتوان رطوبت را روی دیوارها یا سقف به دلیل بخار ناشی از جمعیت مشاهده کرد.	سردرد که زودتر از حد انتظار شروع می‌شود. سرگیجه که به نظر می‌رسد نامتناسب است. اختلال در قضاوت که احساس آن متفاوت از اثرات مواد مخدر است. افزایش سرعت تنفس. خستگی که زودتر از میزان فعالیت بدنی مورد انتظار آغاز می‌شود. این علائم اغلب به مواد مخدر نسبت داده می‌شوند، اما ممکن است ناشی از هوا باشند.
بیش از ۵۰۰۰ پی‌پی‌ام (غیرایمن - نادر اما ممکن است).	فضاهای کوچک با تهویه بسیار ضعیف، به ویژه اتاق‌های زیرزمین که بیش از حد پر شده باشند. این موضوع در مکان‌هایی که به صورت حرفه‌ای اداره می‌شوند معمول نیست، اما در رویدادهای غیرقانونی یا نامناسب مدیریت‌شده ثبت شده است.	سرگیجه شدید، مشکل در تنفس، افزایش ضربان قلب، ضعف در قضاوت. این یک مشکل مربوط به محیط است که نیاز به خروج دارد. اگر چندین نفر نزدیک شما همزمان علائم مشابه را نشان می دهند: مشکل از هوا ناشی می شود، نه فقط از مواد.

چگونه کیفیت هوای بهتر را در هر مکانی پیدا کنیم؟

شما نمی توانید سیستم تهویه مکانی را تغییر دهید. شما می توانید خودتان را در جایی قرار دهید که هوا از قبل بهتر است:

- نزدیک به محل دی‌جی، مکان‌ها ملزم هستند که از دی‌جی در برابر گرما و گاز دی‌اکسید کربن برای مدت طولانی محافظت کنند. تهویه هوا نزدیک به محل دی‌جی تقریباً همیشه بهتر از مرکز سالن رقص است.
- در مرکز اتاق متراکم‌تر است و به سمت دیوارها (CO_2) نزدیک دیوارها، گاز دی اکسید کربن پخش می‌شود، جایی که هوا وارد می‌شود. هوای نزدیک لبه رقص، که نزدیک یک دیوار بیرونی است، کیفیت بهتری نسبت به مرکز دارد.
- نزدیک درها که به فضاهای دیگر متصل می‌شوند - هر فضای متصل، یک مسیر تبادل هوا فراهم می‌کند. هوای موجود در بین اتاق‌ها بهتر از هوای داخل هر کدام از اتاق‌ها است.
- کمی سنگین‌تر از هوا است، اما در یک جمعیت (CO_2) مکان‌های مرتفع — دی‌اکسید کربن متحرک، این اثر کم است. با این حال، معمولاً مناطق مرتفع یا بالکن‌ها به دلیل طراحی، تهویه بهتری دارند.
- نزدیک هر دستگاه تهویه مطبوع، دریچه یا فن قابل مشاهده، جریان هوا را احساس کنید. وجود جریان هوا نشان‌دهنده تبادل بهتر گاز دی اکسید کربن است. تفاوت دما نزدیک یک دستگاه تهویه مطبوع کارکردی حتی در محیط‌های گرم نیز محسوس است.
- فضای باز: منطقه سیگار کشیدن در فضای باز، تراس در فضای باز، صحنه نمایش در فضای باز. در فضای باز همیشه برابر با سطح هوای محیط است. اگر سردرد، (CO_2) سطح دی اکسید کربن سرگیجه یا خستگی غیرقابل توضیحی را در داخل احساس کردید: قبل از اینکه همه چیز را به مواد نسبت دهید، ده دقیقه به فضای باز بروید.

اثر ترکیبی: CO_2 + MDMA + گرما + کم آبی بدن + تغذیه نامناسب، یک بار فیزیکی ترکیبی ایجاد می‌کنند. تشخیص اینکه کدام جزء غالب است و رسیدگی به آن، مستلزم این در آن دخیل است یا خیر. فردی که برای ده دقیقه به فضای باز CO_2 است که بدانیم آیا می‌رود و احساس بهبودی چشمگیری می‌کند، متوجه شده است که کیفیت هوا یک عامل مهم بوده است، نه فقط مواد.

نقشه فاصله آبی.

دِ سنتوریون - مسیر را برنامه‌ریزی کنید وقتی که به آن نیاز ندارید. زمانی که به آن نیاز دارید، آن را طی کنید.

نقشه هیدراتاسیون عملی و مشخص است. در جریان گشت و گذار در محل، هر یک از موارد زیر را شناسایی کنید و به صورت فیزیکی به آنجا بروید تا مسیر را نه فقط در ذهن خود، بلکه در بدن خود نیز بشناسید:

ایستگاه	چه چیزهایی را باید در پیاده‌روی ثبت کرد؟	استراتیژی زمان‌بندی.
آب رایگان / ایستگاه آب	موقعیت. آیا در هنگام رسیدن صف وجود دارد؟ (زود=کوتاه؛ اوج=طولانی). آیا چندین شیر آب وجود دارد یا فقط یک؟ آیا آب سرد است؟ آیا باید فنجان یا ظرف خود را بیاورید؟	از قبل آب بنوشید، قبل از اینکه تشنگی احساس شود. تشنگی در یک رویداد پر سر و صدا و گرم اغلب دیرتر ظاهر می شود. هدف نوشیدن ۵۰۰ میلی لیتر آب هر ساعت در طول رقص فعال، همراه با الکترولیت ها است. منتظر نباشید تا خشکی دهان شما را به سمت آب سوق دهد.
بار نزدیکترین به محل رقص شما.	کدام بار کوتاه‌ترین فاصله را از موقعیت ترجیحی شما دارد؟ کدام بار بیشترین گزینه‌های غیرالکلی قابل اعتماد را ارائه می‌دهد؟ کدام بار در چه زمانی کمترین صف را دارد (این دو معمولاً برابر نیستند).	سیستم "همراه آب": یک نفر در محل رقص باقی می‌ماند، و یک نفر به بار می‌رود. این موضوع را قبل از اوج زمان صف تعیین کنید. شخصی که در اوج موسیقی از محل رقص برای گرفتن آب خارج می‌شود، بخش مهمی از اجرا را از دست می‌دهد. برنامه زمانی رفتن برای آوردن آب را در فواصل بین آهنگ‌ها یا زمانی که انرژی موسیقی کم می‌شود، تنظیم کنید.
حمام (ادرار)	هر دو حمام، اگر دو حمام وجود داشته باشد. مدت زمان سفر از محل رقص (تعداد پله ها را بشمارید - به صورت دقیق). مدت زمان انتظار در اوج شلوغی شب (معمولاً بین ساعت ۱ تا ۳ بامداد در کلاب‌ها).	فشار زمانی در مورد مواد مخدر مانند MDMA، دیورتیک‌ها یا مصرف زیاد آب بسیار مهم است. آگاهی از اینکه رسیدن به حمام ۴۵ ثانیه طول می‌کشد (اگر از پله‌ها بالا بروید) در مقابل ۳ دقیقه (اگر از میان جمعیت عبور کنید)، به شما امکان می‌دهد یک تصمیم منطقی بگیرید و از عجله و سردرگمی اجتناب کنید.
فضای استراحت و نشستن.	اتاق آرامش، اگر وجود داشته باشد. منطقه سیگار کشیدن با صندلی. هر گونه نیمکت یا سکو. فاصله و مسیر از قسمت اصلی رقص.	بدن به استراحت فعالانه نیاز دارد. از بخش ششم راهنمای رقص: در حرکت با شدت بالا، بدن کار واقعی انجام می‌دهد. یک استراحت ده دقیقه‌ای را هر ۹۰ دقیقه رقص برنامه‌ریزی کنید. قبل از اینکه نیاز به رفتن به آنجا داشته باشید، بدانید کجا می‌روید.

روش "شمردن گام"

در طول گشت اکتشافی، تعداد دقیق قدم‌ها را از موقعیت برنامه‌ریزی‌شده رقص تا هر ایستگاه بشمارید. نه به این دلیل که شما شماره دقیق را به خاطر خواهید داشت، بلکه به این دلیل که عمل فیزیکی پیمودن مسیر آن را در حافظه عضلانی ثبت می‌کند. وقتی نیاز به آب دارید، مثلاً در ساعت سوم، در حالی که تحت تأثیر قرار گرفته‌اید و در یک مکان تاریک و شلوغ هستید، پاهایتان مسیر را به خاطر خواهند داشت، حتی زمانی که مسیریابی آگاهانه شما کمتر قابل اعتماد باشد.

- آب: __ قدم از محل من. جهت: __
- حمام (نزدیک): ___ پله. جهت: ___
- حمام (جایگزین): ___ پله. جهت: ___
- منطقه استراحت: ___ پله. جهت: ___
- ایستگاه طبی: ___ قدم. جهت: ___
- خروج از نزدیکترین محل رقص: __ قدم. جهت: __

این بیش از حد نیست. این همان آمادگی است که خدمات اورژانس، کارکنان رویداد و شرکت کنندگان با تجربه در جشنواره ها به طور معمول انجام می دهند. پنج دقیقه صرف شده برای گشت و گذار جهت آشنایی، کارآمدترین اقدام کاهش آسیب موجود در هر رویدادی است.

وضعیت: استراحت فعال در مقابل فروپاشی واکنشی.

دِ سنتوریون – بدنی که قبل از اینکه مجبور شود استراحت کند، استراحت می کند، بدنی است که تا صبح رقص می کند.

بخش ششم راهنمای حرکت، نیازهای کالری و فیزیولوژیکی رقص مداوم را مشخص می‌کند. در حالت کامل فعالیت – پرش، دو قدم، ضربه زدن – بدن با شدت متوسط تا زیاد کار می‌کند. اشتباهی که بیشتر مردم مرتکب می‌شوند این است که به این شدت ادامه می‌دهند تا زمانی که بدن مجبور شود توقف کند، به جای اینکه قبل از آن لحظه استراحت کنند.

استراحت فعال (آنچه که بدن ترجیح می‌دهد).	استراحت واکنشی (آنچه که بیشتر مردم انجام می‌دهند).
هر 60 تا 90 دقیقه رقص فعال، یک استراحت 10 دقیقه‌ای برنامه‌ریزی کنید. قبل از اینکه بدن شما نیاز به آن داشته باشد، از محل رقص دور شوید. بنشینید. نوشیدنی‌های الکترولیتی بنوشید. موز موجود در کیف خود را بخورید. قبل از رسیدن مجدد موسیقی به اوج، به محل رقص بازگردید. استراحت یک ابزار است، نه یک شکست.	رقص تا زمانی که پاها درد کنند. پاهای خود را نادیده بگیرید. بیشتر برقصید. به تدریج، پاها اصرار بیشتری پیدا می‌کنند. در نهایت، بدن مجبور می‌شود – شخص باید فوراً بنشیند، احساس سرگیجه می‌کند، الکترولیت‌های بدن به حدی تخلیه شده‌اند که باعث گرفتگی عضلات می‌شود، یا به سادگی نمی‌تواند ادامه دهد. نشستنی که پس از آن انجام می‌شود، برای بهبودی از ناراحتی است و نه برای حفظ توانایی.

اتاق آرامش: در مکان‌هایی که این اتاق وجود دارد، اتاق آرامش جایی نیست که شما وقتی شب به پایان می‌رسد به آنجا بروید. بلکه مکانی است که شما برای ۱۰ دقیقه قبل از بازگشت به سالن اصلی به آنجا می‌روید. بسیاری از مکان‌ها به‌طور عمدی طراحی می‌کنند که صدای و دمای اتاق آرامش پایین‌تر باشد. ریکاوری فیزیولوژیکی در هر دقیقه در اتاق آرامش سریع‌تر است تا در لبه‌ی محل رقص.

فضای بیرونی: منطقه سیگار کشیدن یا تراس بیرونی، کارآمدترین محیط برای بهبودی است که در اکثر کلاب‌ها موجود است. سطح دی اکسید کربن (CO_2) آن کمتر از هر فضای داخلی است. دمای آن پایین‌تر است. حجم صدا نیز کمتر است. حضور 10 دقیقه‌ای در فضای باز در ساعت سوم اغلب تفاوت بین ادامه دادن تا ساعت 8 صبح و ترک کردن در ساعت 3 را ایجاد می‌کند.

بخش دیگر، زمان استراحت: این سایت نیازی ندارد که گفتگوها متوقف شوند، ارتباطات قطع شوند یا تجربیات کم شوند. برخی از پربارترین گفتگوها در جشنواره ها در زمان استراحت اتفاق می افتند. فردی که چهار ساعت رقصیده است، چیزهایی برای گفتن دارد. منطقه استراحت جایی است که این حرف ها گفته می شوند.

رقص معمار: یکسان‌کننده بزرگ.

سانچوریون" – رقصی که هیچ کس نمی تواند در آن پنهان شود، زیرا همه آن را با هم " انجام می دهند.

هر چیزی که در این راهنما تاکنون ذکر شده، به مهارت‌های رقص فردی و اعتماد به نفس فرد در سالن رقص پرداخته است. رقص کونکا استثنایی است و به همه چیز فوق الذکر مربوط نیست. این رقص نیازی به هیچ مهارت فردی ندارد. ساختار آن به طور خاص فراگیر است. این رقص به طور طبیعی از هر مانع اجتماعی در سالن رقص عبور می‌کند. و این رقص، شادی واقعی را به همراه دارد که با سایر تجربیات در سالن رقص متفاوت است.

رقص کُنگا یک نوآوری قدیمی نیست. این، موثرترین ابزار اجتماعی در سالن رقص است و هدف مشخص و مهمی دارد: شامل کردن افرادی که هنوز شروع به رقص نکرده اند.

مکانیزم‌ها – به گونه‌ای ساده طراحی شده‌اند.

الگوی گام.

1. یک قدم با پای راست بردارید.
2. یک قدم با پای چپ بردارید.
3. زیر انداختن: پای راست به آرامی به طرفین بیرون داده می‌شود (نه بالا – یک حرکت جانبی کم در حدود ارتفاع زانو).
4. قدم را با پای چپ بردارید.
5. قدم را با پای راست بردارید.
6. پا به آرامی به سمت چپ حرکت می‌کند.
7. قدم، قدم، لگ؛ قدم، قدم، لگ. در موسیقی ۴/۴: روی ۱ قدم بگذارید، روی ۲ قدم بگذارید، روی ۳ لگ بزنید، روی ۴ قدم بگذارید، روی ۱ قدم بگذارید، روی ۲ لگ بزنید.

دست‌ها: روی کمر یا باسن فرد مقابل قرار بگیرند – نه روی شانه‌ها (ناپایدار) و نه دور گردن (غیر راحت). دست‌ها به آرامی روی طرفین کمر قرار می‌گیرند. نیازی به گرفتن نیست. ارتباط، حضور است، نه چسبیدن.

سر ردیف "کانگا" مسیر را تعیین می‌کند. بقیه افراد پشت سر او حرکت می‌کنند. مسیر می‌تواند در هر لحظه تغییر کند – سر ردیف با حرکات بدنش جهت را نشان می‌دهد. همه دیگران باید از او پیروی کنند. نیازی به هماهنگی بیشتر از دنبال کردن پاها نیست.

پیوستن: می توان در هر نقطه از طول ردیف، به آن پیوست. به کنار ردیف بروید، پشت آخرین نفر قرار بگیرید و دست ها را اضافه کنید. شما وارد شدید. ردیف متوقف نمی شود، کند نمی شود یا پیوستن شما را تایید نمی کند - بلکه صرفاً طولانی تر می شود.

وظیفه اجتماعی: "کانگا" واقعاً چه کاری انجام می‌دهد؟

چرا این موضوع در زمینه جشنواره مهم است؟	چگونه کانگا آن را حل می‌کند؟	مشکل در رقص.
شامل شدن بدون اجبار. رقص "کانگا" چیزی جز اینکه از شما بخواهد دست‌هایتان را در یک مکان قرار دهید و به جلو حرکت کنید، نمی‌خواهد. این کمترین مانع ممکن برای شرکت کردن در رقص است.	رقص گروهی می‌تواند از قسمت‌های کناری عبور کند، شخص حامل تلیفون را بردارد و او را بدون اینکه نیاز به تصمیم‌گیری باشد، وارد رقص کند. دعوتنامه یک دعوتنامه فیزیکی است - توسط شخصی که در جلوی آن‌ها در صف قرار دارد - و تعهدی که لازم است بسیار کم است.	شخصی که کنار ایستاده و رقص نمی‌کند، کسی که می‌خواهد بخشی از این تجربه باشد اما نمی‌داند چگونه وارد فضای رقص شود.
برای افرادی که اضطراب اجتماعی دارند و معمولاً از تلیفون به عنوان یک سپر در رقص استفاده می‌کنند، رقص کُنگا نسخه بدون دارو برای کاهش بازدارندگی است که فراهم می‌کند: مشارکت MDMA اجتماعی بدون احساس خجالت ناشی از عملکرد فردی.	رقص گروهی، اجرای فردی را کاملاً از بین می‌برد. شما بخشی از یک زنجیره هستید، نه یک هنرمند. هیچ کس رقص "چا-چا" یا فرم رقص "تانگو" شما را ارزیابی نمی‌کند. تنها چیزی که قابل مشاهده است، خود خط رقص است.	تنش رقابتی عملکرد فردی – احساس اینکه تحت نظر هستید و به عنوان یک رقصنده انفرادی ارزیابی می شوید.
این، مهمترین و کمتر شناخته شده‌ترین عملکرد رقص گروهی است. این رقص، گروه‌های اجتماعی مختلف را به هم پیوند می‌دهد، تمام قسمت‌های سالن رقص را پوشش می‌دهد، افراد را که در فضاهای کاملاً متفاوت بودند، جمع می‌کند و یک لحظه مشترک را ایجاد می‌کند که گروه‌های جداگانه نمی‌توانستند بدون آن تجربه کنند.	رقص کونکا حرکت می‌کند. این تنها نوع رقص است که در آن حرکت فیزیکی به طور ذاتی وجود دارد. رقص کونکایی که از نزدیکی محل دی‌جی آغاز می‌شود، اگر رهبر آن را هدایت کند، از هر گوشه سالن عبور خواهد کرد.	مشکل مکانی: افرادی که می‌خواهند با دیگران در سراسر سالن رقص ارتباط برقرار کنند، اما دلیلی برای رفتن به سمت آن‌ها ندارند.

وقتی رقص‌های گروهی اتفاق می‌افتند - و چه زمانی باید یک رقص گروهی را شروع کرد.

لحظات طبیعی: رقص‌های گروهی معمولاً در زمان‌هایی پدیدار می‌شوند که:

*** در اوج شادی شبانه، زمانی که انرژی جمعیت بالا است و مرزهای اجتماعی به حداقل می‌رسند؛**
*** در لحظاتی که دی‌جی‌ها تغییر می‌کنند، زمانی که انرژی برای مدت کوتاهی تغییر می‌کند و مردم کمتر در تجربیات فردی خود غرق می‌شوند؛**
*** در لحظات جشن‌های روزانه در فضای باز، زمانی که آب و هوا، جمعیت و موسیقی با هم ترکیب شده و به شادی جمعی منجر می‌شوند.**

چگونه یک رقص زنجیر را شروع کنیم: کسی باید ابتدا حرکت کند. دست یا کمر فردی که کنار شما ایستاده است را بگیرید. شروع به انجام الگوی حرکات کنید. به فردی که پشت سر شما ایستاده است، دست برسانید. سه نفر یک رقص زنجیر تشکیل می‌دهند. این رقص زنجیر بزرگتر خواهد شد.

بسته به نوع موسیقی، سرعت مناسب برای ریتم "استپ-استپ-کیک" متفاوت است:

* در موسیقی هایی با سرعت ۱۰۰ تا ۱۳۰ ضرب در دقیقه (BPM)، مانند هاوس و افرو بیتس، این الگو به طور طبیعی روی ضرب‌هایی قرار می‌گیرد که درامز و سنج آن‌ها را مشخص می‌کنند.
* ریتم "استپ-استپ-کیک" ممکن است خیلی در موسیقی تکنو با سرعت ۱۵۰ BPM، سریع باشد.
* این ریتم ممکن است خیلی کند باشد و نتواند انرژی لازم را در سرعتی ۸۰ BPM، ایجاد کند.

مسیر: بهترین مسیرهای رقص کونکا، دایره‌ای هستند که دور از سالن رقص می‌چرخند، از مناطق اجتماعی در لبه‌ها عبور می‌کنند و برمی‌گردند. این دایره، افراد بیشتری را جذب می‌کند. مسیر خطی (که مستقیماً از طریق محل برگزاری و برگشت است) فیزیکی‌تر است اما افراد کمتری را شامل می‌شود.

بخش 0 تا بخش 8: ترکیب همه چیز.

"سانچوریون - آشنایی با مکان، اولین قدم است. رقص، همه چیز بعد از آن است".

راهنمای کامل حرکت اکنون به این ترتیب اجرا می‌شود: برسید، در اتاق قدم بزنید، پنج نقطه را مشخص کنید، تراکم جمعیت را یادداشت کنید، مناطق هوایی را شناسایی کنید، تعداد پله‌ها تا آب و حمام را بشمارید، منطقه استراحت را یادداشت کنید. سپس: ریتم را پیدا کنید، پایه را اعمال کنید، با ضرب‌آهنگ مطابقت دهید، وقتی موسیقی خواستار آن باشد از تانگو و چا-چا الهام بگیرید، وقتی موسیقی تقاضا می‌کند، پاهایتان را محکم روی زمین بگذارید، وقتی کمتر بهتر است، خم شوید، تلفن خود را کنار بگذارید، به هر حرکت متعهد باشید، قبل از اینکه بدن شما مجبور شود، استراحت کنید، با انرژی و تازگی به زمین بازگردید.

وقتی که لحظه مناسب فرا رسد – زمانی که موانع اجتماعی از بین رفته باشند، و انرژی جمعیت به آن سطح خاصی از شادی جمعی رسیده باشد که لحظات خوب جشنواره ایجاد می‌کنند – رقص زنجیر را آغاز کنید. یا به یک رقص زنجیر موجود بپیوندید. این رقص به هر کجا که برود، خواهد رفت. و همه کسانی را که در مسیر خود ببیند، با خود خواهد برد.

بخش 0: چک لیست - قبل از اینکه موسیقی شما را به خود بکشد، این موارد را تکمیل کنید.

- ☐ خروجهای اضطراری مشخص شده اند - حداقل دو عدد.
- ☐ ایستگاه طبی/کمک های اولیه پیدا شد.
- ☐ مکان دسترسی به آب رایگان تایید شد – مسیر پیموده شد.
- ☐ مکان حمام تایید شده است - اصلی و جایگزین.
- ☐ مکانی برای استراحت و آرامش تعیین شده است.
- ☐ مناطق کیفیت هوا مشخص شده است - جایی که تهویه بهتر است.
- ☐ تراکم جمعیت را بررسی کنید - وضعیت فعلی و پیش‌بینی آینده.
- ☐ تعداد قدم‌ها در حافظه ذخیره می‌شود: آب، حمام، خروج.
- ☐ مواد لازم برای حفظ آب بدن: الکترولیت‌ها، موز، آجیل برزیلی.
- ☐ استراحت منظم و از پیش تعیین شده – هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه.
- ☐ **رقص گروهی: اختیاری، اما در صورت تمایل قابل انجام است.**

— — —

به سند اصلی راهنمای رقص اضافه شود | "Recovery Kernel" بخش ۰ از راهنمای حرکت

در اتاق قدم بزنید. از هوا آگاه باشید. از آب آگاه باشید. از خروج آگاه باشید. سپس رقص کنید.

بخش اول — بنیان: سه چیزی که هر فرد می‌تواند انجام دهد.

دِ سنتوریون – قبل از هر اقدامی، یک اصل وجود دارد. این اصل انتقال وزن است.

هر نوع رقص، از والسی وینایی گرفته تا افریقای بیتس و تکنو برلین، بر یک اصل فیزیکی مشترک استوار است: انتقال آگاهانه وزن بدن از یک پا به پای دیگر. نه لغزش. نه تاب خوردن. نه بلند کردن متناوب پاشنه ها. بلکه یک انتقال قاطع وزن. این چیزی است که باعث می شود حرکت هدفمند به نظر برسد. این مهمترین چیز در کل این راهنما است.

۱.۱ — انتقال وزن: اصل اساسی.

چگونه اکنون انجام دهم؟	چه شکلی است؟	چیزی که بدون آن به نظر می‌رسد.
پاها را به عرض شانه باز کنید. تمام وزن خود را روی پای راست بگذارید. همه آن را – پای چپ باید تقریباً لمس زمین کند. حالا همه چیز را به سمت چپ منتقل کنید. به آرامی. انتقال را احساس کنید. حالا این کار را با ریتم انجام دهید. همین کافی است. این اساس همه چیز دیگری در این راهنما است.	در هر ضرب، وزن به یک پا منتقل می‌شود. بدن در هر لحظه دارای یک جهت مشخص است. حرکت دارای یک مرکز ثقل است که جابجا می‌شود. شخص شبیه به رقصنده‌گی به نظر می‌رسد زیرا او تصمیمات فضایی آگاهانه با بدنش اتخاذ می‌کند.	هر دو پا ثابت هستند. بدن به طور عمودی بالا و پایین حرکت می‌کند، اما نه به طرفین یا جلو و عقب. این حرکت عمودی است، اما شخص در حال حرکت نیست و به هیچ چیز متصل نیست. این "حرکت عصبی" نامیده می‌شود - حرکت پیش‌فرض زمانی که بدن نمی‌داند چه کار دیگری باید انجام دهد.

۱.۲ — یافتن ریتم: برای کسانی که فکر می کنند نمی توانند.

اکثر افرادی که می گویند نتوانسته اند ریتم اصلی را پیدا کنند، در واقع یک لایه دیگر از موسیقی را تشخیص می‌دهند، نه ریتم اصلی. موسیقی الکترونیکی دارای چندین لایه ریتمیک همزمان است. در اینجا سریعترین راه برای یافتن لایه‌ای که نیاز دارید، آورده شده است:

- به صدای درام کیک گوش دهید – پایین‌ترین و قوی‌ترین صدا در موسیقی الکترونیک. معمولاً این صدا در ضرب‌های ۱، ۲، ۳ و ۴ در سبک‌های هاوس و تکنو (الگوی چهار ضرب) شنیده می‌شود. این صدا بلندترین و محسوس‌ترین عنصر است. آن را با سینه‌تان احساس کنید، نه فقط گوش‌هایتان.
- اگر صدای درام را به دلیل سر و صداهای محیط نمی شنوید، به حرکت سر دی‌جی توجه کنید. بیشتر دی‌جی‌ها با ضرب اول ریتم تکان می‌خورند. از آن پیروی کنید.
- اگر هنوز هم نتوانستید آن را پیدا کنید: به یک نفر که احساس راحتی می کند نگاه کنید و برای 30 ثانیه، زمان حرکت پاهایش را تقلید کنید. سیستم عصبی شما از طریق تقلید، ریتم را قبل از اینکه ذهن آگاه شما این کار را انجام دهد، درک خواهد کرد.
- ریتمی که شما انتخاب می‌کنید، نباید لزوماً همان ریتمی باشد که دیگران استفاده می‌کنند. ریتم کندتر (نیم‌سرعت) مجاز است. ریتم سریع‌تر (دو برابر سرعت) نیز مجاز است. قانون این است: به ریتمی که انتخاب کرده‌اید، پایبند باشید.

۱.۳ — سه حرکت جهانی

سه حرکت که در هر رقص، در هر سبک و در هر سطح مهارت کار می‌کنند. هر سه بر اساس انتقال وزن هستند. هر سه را می‌توان به طور نامحدود تغییر داد.

چگونه از دست‌های خود استفاده کنیم؟	چگونه انجام دهیم؟	حرکت کنید.

وقتی دست‌هایتان را کنار بدن خود قرار می‌دهید، آن‌ها باید کمی از بدن شما دور باشند و به آن چسبیده نباشند. اجازه دهید که به طور طبیعی با حرکت بدن همراه شوند. اگر نمی‌دانید چه کاری با آن‌ها انجام دهید: یک دست می‌تواند روی کمر شما استوار باشد، و دست دیگر می‌تواند به طور طبیعی دراز شود. از قرار دادن هر دو بازو روی سینه خود اجتناب کنید، زیرا این یک نشانه فیزیکی انزوا است و بدن آن را تشخیص می‌دهد.	پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید. زانوها را کمی خم کنید – نه اینکه در حالت رکوع باشید، فقط نباید صاف باشند. با هر ضربه، اجازه دهید زانوها کمی بیشتر نرم شوند و سپس به حالت اول برگردند. این حرکت تقریباً از بیرون قابل مشاهده نیست، اما شما را به موسیقی متصل می کند. برای اینکه حرکت قابل مشاهده باشد، هر دو ضربه یکبار وزن خود را به چپ و راست منتقل کنید. این پرش نیست. این مدیریت وزن است.	پرش.
این حرکت دو مرحله‌ای، حرکت طبیعی دست‌ها را ایجاد می‌کند - دست مخالف به جلو حرکت می‌کند وقتی که پا حرکت می‌کند. اجازه دهید این اتفاق بیفتد. اگر می‌خواهید حرکت دست اضافه کنید: کمی در جهت حرکت روی پله به جلو بروید و در بازگشت، دست را نزدیک بدنتان بیاورید. یا یک دست را کمی بالا ببرید در ضرب‌های 1 و 3، و پایین بیاورید در ضرب‌های 2 و 4. دست‌ها باید احساس کنند که در حال شناور شدن هستند، نه اینکه حرکت نمایشی داشته باشند.	قدم راست را در ضرب ۱ به سمت راست بگذارید. پای چپ را در ضرب ۲ برای ملاقات با آن بیاورید. پای چپ را در ضرب ۳ به سمت چپ بگذارید. پای راست را در ضرب ۴ برای ملاقات با آن بیاورید. این اساساً دو قدم تکراری است. یک حرکت ملایم لگن را در جهت پایی که دارید قدم بردارید، اضافه کنید. شما می توانید با این گام به جلو، عقب یا در یک دایره کوچک حرکت کنید. اگر این کار را به خوبی انجام دهید، هرگز نیازی نخواهید داشت چیز دیگری انجام دهید.	مرحله دوم.
بازوها در سطح میانی به یک طرف امتداد یافته باشند. در این حرکت، مهم نیست که بازوها چه کاری انجام می‌دهند، بلکه کیفیت خم شدن اهمیت دارد. خم شدن، خودِ حرکت است.	در موسیقی تکنو مینیمال، که سرعت آن بین ۱۳۰ تا ۱۵۰ ضرب در دقیقه است، مؤثرترین حالت این است: پاها به اندازه شانه‌ها باز باشند و وزن بدن متعادل باشد. از ناحیه باسن — نه کمر — به میزان ۱۰ درجه به جلو خم شوید. اکنون وزن شما روی پنجه‌های پا قرار دارد. سر شما به‌طور طبیعی با ریتم تکان می‌خورد. دست‌های شما در هر جایی که راحت هستید، قرار دارند. این خم شدن، حضور و غرق شدن در موسیقی را نشان می‌دهد بدون اینکه نیازی به حرکات پا باشد. این واقعاً همان چیزی است که بیشتر افراد منظم در کلوب‌های تکنو برلین انجام می‌دهند.	The Lean

بخش دوم — حرکات وام گرفته شده: رقص‌های رسمی چه چیزهایی به ما آموزش می‌دهند؟

دِ سنتوریون - تانگو هدف را آموزش می‌دهد. چا-چا ریتم نامنظم را آموزش می‌دهد. استامپ، ثبات را آموزش می‌دهد.

شما نیازی به آموزش رقص تانگو ندارید تا از دانش تانگو استفاده کنید. شما نیازی به داشتن سابقه در رقص سالن ندارید. آنچه که سنت های رسمی دارند، یک واژگان توسعه یافته برای ارتباط فیزیکی است - و مفیدترین عناصر این واژگان را می توان تقریباً در پنج دقیقه به کف رقص یک کلاب منتقل کرد.

۲.۱ - از تانگو: چارچوب، قصد، گام متعهدانه.

روی زمین - ارزشمندترین چیزی که تانگو برای رقص در کلاب آموزش می‌دهد، یک گام خاص نیست. بلکه کیفیت حرکت است.

رقص تانگو آرژانتینی بر یک اصل بنا شده است که از همه چیز مهمتر است: هر گام یک تصمیم قاطع است. در رقص تانگو، هیچ قدمی وجود ندارد که با تردید انجام شود. وقتی پا حرکت می کند، این حرکت با قصد کامل انجام می شود. بدن قبل از اینکه به جایی برود، می داند که به کجا می رود. هر گام، یک انتخاب را نشان می دهد.

این دقیقاً همان چیزی است که رقصندگانی را که مسلط به نظر می رسند از رقصندگانی که در هر صحنه رقصگی گیج به نظر می رسند، جدا می کند. نه پیچیدگی حرکات. بلکه نیت پشت آنها.

چگونه آن را همین حالا استفاده کنم؟	متن من منبع موجود نیست.	اصل تانگو.
در حال حاضر: قفسه سینه خود را بالا ببرید. نه چانه خود، بلکه قفسه سینه خود را. شانه‌های خود را به آرامی به هم نزدیک کنید و پایین بیاورید. احساس کنید که وزن شما به سمت قسمت جلویی پاها، یعنی انگشتان پا منتقل می‌شود. شما همین حالا ساختار اصلی رقص تانگ را اتخاذ کرده‌اید. اکنون حرکت پرشی را اضافه کنید. تفاوت را مشاهده کنید.	در یک فضای رقص انفرادی: حالت بدن به یک "حالت شخصی" تبدیل می‌شود. قفسه سینه بالا (نه به شکل نظامی - بلکه آرام و کشیده). وزن بدن روی نوک پاها قرار دارد. کمی به جلو خم شوید. شما با موسیقی درگیر هستید، نه اینکه از آن دوری کنید. این تفاوت بین کسی است که شبیه کسی به نظر می‌رسد که در کلاب حضور دارد، و کسی است که شبیه کسی به نظر می‌رسد که متعلق به کلاب است.	در تانگو، "فریم" به حالت بدن اشاره دارد: قفسه سینه بالا، وزن بدن روی انگشتان پا، و کمی خم شدن از ناحیه لگن، در حالی که ارتباط بین رقصنده‌ها از طریق قسمت بالایی بدن حفظ می‌شود.
در مرحله دوم، از تکنیک دو مرحله ای بخش اول استفاده کنید، اما این بار: به طور کامل به هر مرحله متعهد شوید. قبل از حرکت پا چپ، پای راست را کاملاً روی زمین قرار دهید. توجه کنید که حتی در آینه چگونه ظاهر و احساس متفاوتی دارد.	در محیط باشگاه: وقتی به سمت چپ قدم می‌گذارید، کاملاً به سمت چپ بروید. وقتی به سمت راست قدم می‌گذارید، به مقصد برسید. تغییر وزن بدن نامطمئن، غیرمطمئن به نظر می‌رسد. تغییر وزن بدن قاطع، شبیه رقص است. تفاوت فیزیکی بین یک فرد عصبی و یک رقصنده با اعتماد به نفس	گام قاطع: هر گام رقص تانگو به طور کامل انجام می‌شود - نه لرزش، نه فرود ناقص. پا حرکت می‌کند، به مقصد می‌رسد و معنای آن را دارد.

	اغلب فقط در میزان کامل انتقال وزن بدن است.	
وقتی موسیقی به یک بخش کم صدا رسید: سعی کنید کاملاً متوقف شوید. مکث کنید. منتظر اولین ضرب باشید. سپس با آن ریتم حرکت کنید. این کار فوق العاده احساس خواهد شد و ظاهری هدفمند خواهد داشت.	مکث در رقص: یافتن لحظه‌ای سکون در حین یک وقفه یا بین جملات و نگه داشتن آن – کاملاً ساکن، در چارچوب، گوش دادن – یکی از قدرتمندترین کارهایی است که می‌توانید در یک سالن رقص انجام دهید. این نشان می‌دهد: من می‌دانم موسیقی به کجا می‌رود و من منتظر آن هستم. همه اطرافیان شما این را حس می‌کنند بدون اینکه بدانند چرا.	تنگو از سکون به عنوان یک عنصر فعال موسیقی استفاده می کند. توقف در لحظه مناسب، به اندازه حرکت، بخشی از رقص است.

۲.۲ - از چا-چا: هماهنگی و رقص باسن.

روی زمین – رقص چاچا به شما آموزش می‌دهد که چگونه از "و" استفاده کنید، یعنی ضرب بین ضرب‌ها.

شمارش چا-چا – یک، دو، چا-چا-چا – یک نوع ریتم است: حرکتی که روی ضرب‌های "و" بین ضرب‌های اصلی قرار می‌گیرد. یادگیری احساس کردن این ضرب‌های "و" کل فضای میانی موسیقی را باز می‌کند که بیشتر مردم آن را نادیده می‌گیرند.

الگوی پای چاچا (ساده شده برای استفاده در کلاب ها).

1. پاها را به هم بچسبانید. وزن را روی پای چپ قرار دهید.
2. در ضرب ۱، پای راست را کمی به سمت راست حرکت دهید. وزن بدن را به پای راست منتقل کنید.
3. پای چپ را در ضرب دوم به مرکز بیاورید.
4. چاکا-چاکا: روی "و" قبل از ضرب سوم به راست بروید، روی ضرب سوم در مرکز بایستید و دوباره روی "و" قبل از ضرب چهارم به راست بروید. سه تغییر سریع وزن در فاصله دو ضرب.
5. پای چپ را کمی به سمت چپ در ضربه پنجم حرکت دهید. تکرار کنید و حرکات را معکوس نمایید.

باسن: در رقص چا-چا، حرکت باسن به طور خودکار انجام می‌شود اگر انتقال وزن درست باشد. وقتی تمام وزن شما روی یک پا است، آن باسن به طور طبیعی کمی بالا می‌رود. اجازه دهید این اتفاق بیفتد. از تحمیل حرکت باسن خودداری کنید – اجازه دهید انتقال وزن باعث آن شود. حرکت باسن که به زور انجام می‌شود، مکانیکی به نظر می‌رسد. حرکت باسن که ناشی از انتقال وزن است، طبیعی به نظر می‌رسد.

درخواست عضویت در کلاب: شما نیازی نیست که تمام مراحل را انجام دهید. چیزی که رقص چا-چا به شما آموزش می‌دهد این است:
(1) حرکت‌های لگن با حرکت وزن همراه هستند - اجازه دهید این اتفاق بیفتد.
(2) برای شما در دسترس است - هر حرکتی نباید بر روی ضرب اصلی (and) "ضرب "و"

باشد.
(3) حرکات کوچک و دقیق ریتمیک، بیشتر از حرکات بزرگ و نامنظم، انتقال می‌دهند.

۲.۳ — "استامپ": زمینی و کوبنده.

** روی زمین - این حرکت "زیر و رو شدن" از سنت‌های آفریقایی و افرو بیت الهام گرفته شده است. این حرکت بدن را به زمین متصل می‌کند، نه اینکه آن را از زمین جدا کند.**

GQOM ،۱۳۰ به بالا در ژانرهایی مانند تکنو سخت) این صدا به طور خاص در سرعت‌های بالاتر موسیقی مفید است، جایی که صدای باس قوی است و نیاز به یک پاسخ فیزیکی متناسب دارد (و موسیقی کلاب.

چه چیزهایی را به مجموع ابزار اضافه می کند؟	تغییرات مربوط به حرکت "استمپ".	قدم اولیه.
حرکت "استمپ" شما را به سالن متصل می کند. بیشتر حرکات رقص در موسیقی الکترونیک به سمت بالا هستند – پرش، جهش، بلند شدن. حرکت "استمپ" به سمت پایین است – به زمین، به ضرب آهنگ. این یک تضاد ایجاد می کند که به عنوان اعتماد و اراده خوانده می شود. همچنین، واقعاً عضلات ساق پا، باسن و خم کننده های لگن را به گونه ای تقویت می کند که پرش به تنهایی نمی تواند.	هنگامیکه پای راست به زمین می کوبد، دست چپ به جلو حرکت میکند (و برعکس) - این الگوی طبیعی راه رفتن است. این کار از مشکل "دست های سفت" که فقط با کوبیدن پا ایجاد میشود، جلوگیری میکند. حرکت دست را آرام و نه خیلی نمایشی نگه دارید. تمرکز روی پا باشد. دست فقط دنباله رو باشد.	وزن کاملاً روی پای چپ باشد. پای راست را ۲ تا ۳ اینچ بالا ببرید. در ضربه کوک درام: پای راست را با تمام وزن پایین بیاورید، و آن را در همان لحظه که به کف برخورد می‌کند، به زمین بچسبانید. اجازه دهید کف وزن را تحمل کند - از پرش مجدد پس از ضربه خودداری کنید. تنظیم مجدد. پاها را تغییر دهید.

۲.۴ — "مینی-استمپ": برای مواقعی که فضای کافی ندارید.

جمعیت در جشنواره‌ها اغلب زیاد است. برای رقص کامل، به فضای کافی نیاز است. رقص "مینی-استومپ" شامل ۱۰٪ از حرکات رقص اصلی است.

- وزن روی پای چپ است. پاشنه پای راست کمی بالا می‌رود (نه کل پا، فقط پاشنه). در هماهنگی با ریتم: پاشنه به آرامی و با دقت به زمین برمی‌گردد. این حرکت از بیرون تقریباً نامرئی است، اما از داخل، یک حرکت ریتمیک و قوی را نشان می‌دهد.
- بالاخانه: بلند کردن و پایین آوردن پاشنه چپ در ضرب ۱، بلند کردن و پایین آوردن پاشنه راست در ضرب ۳.
- با پرش: در ضرب‌های دوم و چهارم، پرش کوچکی انجام دهید و در ضرب‌های اول و سوم، یک قدم کوچک بردارید. این یک الگوی حرکتی چهار ضربی ایجاد می‌کند که هم به صدای بیس (kick drum) و هم به صدای اسنیر (snare) پاسخ می‌دهد.
- مینی-استمپ، راه حل مناسب برای مکان‌هایی است که فضای کافی وجود ندارد، زمانی که کسی خیلی نزدیک شما ایستاده است، و همچنین در ساعات پایانی شب در مکان‌های شلوغ که حرکت‌های بزرگ امکان‌پذیر نیست.

بخش سوم — نقشه BPM: کدام حرکت با کدام حس همخوانی دارد؟

سانتریون" - موسیقی به شما می گوید که چه کاری انجام دهید. شما فقط باید بدانید " چگونه با بدن خود گوش کنید.

و تاکیدات ریتمیک متفاوتی دارند. بدن (BPM) انواع مختلف موسیقی، محدوده‌های مختلف بیت در دقیقه اشتباه این است که - BPM واکنش متفاوتی نشان می‌دهد نسبت به ۱۴۵ BPM به طور طبیعی به ۱۰۰ یا بالعکس تحمیل کنیم. این نقشه، حرکت را با BPM را بر روی موسیقی ۱۰۰ BPM الگوی حرکتی ۱۴۵ موسیقی مطابقت می‌دهد.

حرکتی که از جای دیگری گرفته شده و مناسب است.	چه چیزهایی را باید اجتناب کرد؟	حرکت‌های اصلی	انواع ادبی	محدوده ضربان قلب
حرکت ران چا-چا — حرکت ران که ناشی از انتقال وزن در رقص چا-چا است، در اینجا کاملاً مناسب است. سرعت الگو را به نصف کاهش دهید و ایزوله کردن ران دقیقاً برای این محدوده بیت در (BPM) دقیقه مناسب خواهد بود.	حرکات سریع پا. گام دوگانه به عنوان یک الگوی سریع. پرش. حرکات شاد و اروپایی – اینها در این محدوده سرعت مناسب نیستند و ممکن است نشان دهنده این باشند که فرد نمی تواند ریتم موسیقی را حس کند.	حرکت: حالت ایستاده، پاهای باز، خم شدن عمیق زانو، انتقال آرام وزن که دو ضربه کامل را شامل می‌شود. سر را در یک ضربه جداگانه از بدن حرکت دهید. حرکت باید در باسن باشد، نه در زانوها. شانه ها را در یک ضربه به جلو و در ضربه بعدی به عقب بچرخانید.	هیپ هاپ، آر اند بی، تراپ، ملودی‌های آرام، رگی تون.	۷۰ تا ۹۵ ضرب در دقیقه.
صدای ضربه – به خصوص در موسیقی آمپایانو که صدای طبل باس قوی و عمیق است. صدای ضربه با انرژی صدای طبل باس ترکیب می‌شود. صدای ضربه کوچکتر برای زمانی که جمعیت در رویدادهای افرو بیتز بسیار زیاد باشد.	رقص اروپایی معمولاً خیلی صاف و متقارن است، که برای موسیقی افریقا مناسب نیست. هر حرکتی که سعی کند تمام عناصر ریتم را با هم هماهنگ کند، با پلی‌ریتم مبارزه می‌کند. به ریتم اصلی گوش دهید و اجازه دهید سایر عناصر در جای خود قرار گیرند.	چرخش بدن – که از سر آغاز می‌شود و به ترتیب از گردن، قفسه سینه، شکم و باسن عبور می‌کند. همراه با ضربات قوی، یک قدم محکم بردارید. به‌طور خاص در موسیقی افریقایی: حرکت نزدیک به زمین است، وزن به جلو است و زانوها خم شده‌اند. بدن در لحظه‌ای که ضرب آهنگ می‌رسد، پایین می‌رود.	آفریقا بیتس، آمپایانو، دنس هال، بایل فانک، و مقداری هاوس عمیق.	96-115 ضرب در دقیقه
چطور یک "توقف	شتابزدگی. موسیقی	این حرکت دو	دپ هاوس، سولفل	۱۱۶-۱۲۶ ضربان

تانگو" را انجام دهیم: * در بخش "بریک داون" موسیقی هاوس (بخش که در آن فقط صداهای ملایم باقی می‌مانند و ضرب‌ها متوقف می‌شوند)، مکانی عالی برای "توقف تانگو" وجود دارد. * مکث کنید. * وضعیت خود را ثابت نگه دارید. * منتظر بمانید تا صدای بیس (kick) دوباره شروع شود. * با شروع بیس، حرکت خود را ادامه دهید.	هاوس عمیق به طور خاص نباید شتاب داشته باشد. اشتباه رایج این است که حرکات زیادی اضافه شود زیرا ممکن است فضا وجود داشته باشد - خودِ آن فضا مهم است. یک حرکت تمیز در هر بخش بهتر از چهار حرکت نامطمئن است.	مرحله‌ای در این محدوده طبیعی‌ترین حالت را دارد. انتقال آرام وزن – اجازه دهید کل ضربه کامل شود قبل از اینکه حرکت به پایان برسد. باسن‌ها می‌توانند یک الگوی ملایم شش ضلعی (اچ‌شکل) ایجاد کنند، زیرا وزن منتقل می‌شود. بدن فرصت کافی برای رسیدن کامل دارد. دست‌ها: شناور، نه حرکات نمایشی. حالت بدنی رقص تانگو – خم شدن به جلو، فعال بودن – کاملاً مناسب است.	هاوس، لیت‌نایت هاوس	در دقیقه
چا-چا سینکوپیشن: موسیقی هاوس دارای ضربات "و" بین بیس است. گام سه گانه چا-چا می تواند بین ضربات ۱-۲ و ۳-۴ رخ دهد - سه تغییر وزن در یک فضای دو ضربی. این پیشرفته تر است اما در موسیقی هاوس بسیار زیبا به نظر می رسد.	رقص "شیمی" دهه هشتاد. حرکت دست ها به شکل چرخشی. حرکات بزرگ بدون ارتباط ریتمیک. در موسیقی های داخل (house music)، این حرکت با ضرب آهنگ ادغام شده است؛ اگر حرکت با یک ضرب آهنگ همگام نباشد، بیشتر تزئینی به نظر می رسد تا اینکه جنبه موسیقیایی داشته باشد.	حرکت "چهار ضربه" – هر ضربه با یک حرکت ملایم زانو همراه است. حرکت "دو قدم" جهت را اضافه می کند. حرکت "جک" (شیکاگو): زانوها در ضربات ۱ و ۳ به سمت مرکز متمایل می شوند، و در ضربات ۲ و ۴ کمی به بیرون فشار داده می شوند. این حرکت کلاسیک هاوس است و هنوز بهترین واکنش به موسیقی هاوس کلاسیک محسوب می شود. حرکت "چرخش بدن" نیز در اینجا مناسب است – قفسه سینه به جلو در ضرب ۱، و لگن به جلو در ضرب ۳.	هاوس، هاوس پیشرو، آثار کلاسیک.	126 تا 134 ضرب در دقیقه.
تنگو: گام تعهد، مکث آگاهانه. در سرعت ۱۴۰ ضرب در دقیقه، مکث تنگو در انتهای یک عبارت طولانی – یک لحظه	اضطراب بدن. در این سرعت ضربان قلب (BPM)، موسیقی کار را انجام می‌دهد. حرکت باید یک واکنش به	بدن را خم کنید. کمترین حرکت بهتر است. وزن بدن را روی نوک پاها قرار دهید. سر را با ریتم تکان دهید، اما نه به	تکنو، هاوس اوج، ترنس	134-145 ضرب در دقیقه

سکون مطلق – به طرز چشمگیری موثر است.	موسیقی باشد، نه یک اجرای آن. شخصی که بیشترین حرکت را در 140 BPM دارد، اغلب کمترین ارتباط را نشان می‌دهد.	شکل تهاجمی، فقط حضور داشته باشید. می توان از رقص دو مرحله ای استفاده کرد، اما حرکات را کوچک تر انجام دهید. ضربه پا باید قوی باشد و در اولین ضرب از هر چهار ضربه فرود بیاید. دست ها: یک یا هر دو دست می توانند در قسمت های اوج بالا بروند و در قسمت هایی که موسیقی آرام می شود، پایین بیایند. بالا رفتن دست ها باید احساس شود که توسط موسیقی کشیده شده است، نه اینکه شما آن را کنترل می کنید.		
بخش ۲.۳، این مکان اصلی آن است. موسیقی تکنو سخت برای ضربه طراحی شده است. "مینی-ضرب" برای زمانی که جمعیت فشرده باشد. هر ضربه با هدف کامل انجام می‌شود.	حرکت آرام موسیقی هاوس. ریتم ملایم موسیقی "دیپ هاوس". هر حرکتی که سختی موسیقی را کاهش دهد. تکنو سخت، خواسته‌های جسمانی خاصی دارد؛ بدنی که این خواسته‌ها را برآورده کند، مناسب به نظر می‌رسد. اما بدنی که این خواسته‌ها را تعدیل کند، گمراه به نظر می‌رسد.	قدم زدن. هر دو پا فعال هستند – پای راست در عدد ۱ و پای چپ در عدد ۳، با انتقال کامل وزن در هر بار. دست‌ها می‌توانند جلو نگه داشته شوند یا به طور مخالف پاهای حرکت کنند. این حرکت تهاجمی است و این مناسب است – موسیقی تهاجمی است. قسمت بالایی بدن می‌تواند بیشتر از حالت عادی تکنو به جلو خم شود. قدم زدن در سرعت ۱۵۰ ضرب در دقیقه، یک تمرین کاردیو است.	هارد تکنو، اینداسترال، GQOM ،ای‌بی‌ام	ضرب ۱۷۰-۱۴۵ در دقیقه
روی ضرب آهنگ نیمه وقت فشار بیاورید. رقص چاچا را بین دو ضرب آهنگ نیمه وقت انجام دهید - ضرب آهنگ سریع با بیش از ۱۶۰ ضرب در دقیقه، دارای	سعی در هماهنگ کردن با هر ضرب از ریتم است. با سرعت ۱۷۰ ضرب در دقیقه، این از نظر فیزیولوژیکی ممکن است، اما به نظر می رسد که فرد در حال دنبال کردن لایه	D&B: این مرحلهٔ مرحله به طور خاص ارزش یادگیری دارد گیج (BPM) زیرا ریتم کننده است تا زمانی که ترفند آن را ندانید. صدای بیس در 80 BPM (نیم ریتم) و ریتم بریک بیت در	درم اند بیس، جانگل، فوت‌ورک	ضرب ۱۸۰-۱۶۰ در دقیقه

"شمارش "اند (and) بین ضرب های نیمه وقت است که دقیقاً برای گام سه تایی رقص چاچا مناسب است.	ریتمیک اشتباهی است. به حس "نیم زمان" بروید. به آن اعتماد کنید.	160-180 است. به 80) صدای بیس BPM) توجه کنید، نه به کل ریتم بریک بیت. الگوی پا: انتقال وزن هر دو ضرب از ریتم سریع — بنابراین تقریباً یک مرحله در هر 0.75 ثانیه. یک حرکت کوتاه با پا را در هر انتقال وزن اضافه کنید.		

بخش ۴ — تلیفون: این وسیله واقعاً چه کاری انجام می‌دهد و به جای آن چه باید کرد؟

سانچوریون" - تلیفون یک سپر است. بدانید که این سپر در برابر چه چیزی محافظت " می کند.

تلفن در محل رقص یک عملکرد اجتماعی خاص را انجام می‌دهد: این دستگاه ظاهری از مشارکت فعال را برای فردی فراهم می‌کند که احساس نمی‌کند مستحق آن است که صرفاً در مکانی حضور داشته باشد. منطق آن این است: اگر من مشغول کاری به نظر برسم، نمی‌توانم به خاطر عدم انجام کار دیگری (رقص) مورد قضاوت قرار گیرم. تلفن یک ابزار ثبت وقایع نیست. تلفن راهی برای خروج از موقعیتی اجتماعی است که فرد احساس نمی‌کند برای آن آمادگی دارد.

این دقیقا چه کاری انجام می‌دهد؟	چه مشکلی را این تلیفون حل می کند؟
این عمل دقیقاً همان چیزی را نشان می‌دهد که قصد پنهان کردن آن را دارد: ناراحتی. هر کسی که در کف رقص احساس راحتی می‌کند و به طور خلاصه برای بررسی چیزی از تلیفون خود استفاده می‌کند و سپس آن را کنار می‌گذارد، به عنوان فردی متفاوت از کسی که تلیفون را به طور مداوم در دست دارد، قابل مشاهده است. نگه داشتن مداوم تلیفون به همان اندازه آشکار است که موضوعی که قصد پنهان کردن آن را دارد.	من مشغول هستم، بنابراین ملزم نیستم که با افراد دیگر تعامل داشته باشم. تلفن یک فعالیت را ایجاد می کند که توجیهی برای عدم رقص ارائه می دهد، بدون اینکه از شخص بخواهیم اعتراف کند که نمی داند چگونه رقص کند.
یک ویدیوی مستند است. دوازده ویدیو، اجتناب است. اولین ویدیو لحظه را ثبت می کند. ویدیوهای بعدی، لحظه را از طریق یک صفحه تجربه می کنند، نه از طریق بدن. توجیه مستندسازی برای حدود سی ثانیه معتبر است. بعد از آن: این یک سپر است.	من این موارد را برای آینده ثبت می‌کنم. ارزش واقعی در ثبت یک لحظه خاص وجود دارد: اجرای عالی دی‌جی، اوج شب، چهره دوست.

۴.۱ — چه کارهایی به جای استفاده از تلیفون انجام دهید؟

آن را کاملاً کنار بگذارید: نه در دست شما، نه در جیب شما. در جیب یا کیف خود، صفحه اصلی رو به پایین و در حالت سکوت قرار دهید. تلفنی که قابل دسترس باشد، وزن روانشناختی یکسانی با تلفنی که عمداً کنار گذاشته شده است، ندارد.

خم شدن با دست‌های مشغول: اگر دست‌ها نیاز به مکانی برای قرار گرفتن دارند، یک دست را روی آرنج مخالف بگذارید و بازوی دیگر را به طور طبیعی در ارتفاع متوسط قرار دهید. یا هر دو دست را به صورت شل (نه به شکل دفاعی - شل) بیافید. این حالت خم شدن از بخش 1.3 است، اما با موقعیت دستان که نشان‌دهنده تفکر است، نه دفاع.

نوشیدنی به عنوان یک وسیله (نسخه غیر الکلی): یک نوشیدنی در یک دست، به آن دست مکانی برای قرار گرفتن می‌دهد، تعادل طبیعی را با حرکت بدن ایجاد می‌کند و به طور جهانی در سالن رقص قابل فهم است به این معنی که "من اینجا هستم و اینجا احساس راحتی می‌کنم." آب مناسب است. آب گازدار مناسب است. نوشیدنی نیازی ندارد که حاوی الکل باشد تا این نقش اجتماعی را ایفا کند.

شخصی که با او هستید: بهترین جایگزین برای تلیفون، تماس چشمی واقعی و ارتباط جسمانی با شخصی است که شما با او آمده‌اید. حرکت کردن به یک شکل بدون رقص رسمی – تطبیق انرژی، تقلید حرکات، واکنش نشان دادن به یکدیگر – هم جذاب‌تر از تلیفون است و هم نشان می‌دهد که شما می‌دانید چه کار می‌کنید.

بخش ۵ — چه چیزی واقعاً اشتباه است (و چه چیزی فقط به نظر اشتباه می رسد).

سانتریون" - استاندارد برای "ظاهر نامناسب" بالاتر از آن چیزی است که فکر می‌کنید" و در جنبه‌هایی خاص است که ممکن است انتظار نداشته باشید.

۵.۱ — چیزهایی که واقعاً به نظر اشتباه می‌رسند

حرکت.	چرا اینطور به نظر می‌رسد؟	راه حل.
– پروانه در آسیاب بادی دست‌ها به صورت افقی کشیده شده، با بالا و پایین حرکت دادن در ارتفاع شانه، به شکلی که ارتباطی با موسیقی نداشته باشد.	حرکت دست ها هیچ ارتباط ریتمیک با موسیقی که شنیده می شود، ندارد. دست ها در حال حرکت هستند زیرا به جایی نیاز دارند، نه اینکه به دلیل درخواست موسیقی برای این کار. این حالت نشان دهنده کسی است که به او گفته شده "دست های خود را حرکت دهید" بدون اینکه دلیلی برای آن ارائه شده باشد.	بازوها زمانی حرکت می‌کنند که – موسیقی از آن‌ها می‌خواهد قسمت‌های موزون، حرکت بازو را به سمت بالا تشویق می‌کنند، قسمت‌های آرام، رها کردن بازوها را دعوت می‌کنند، و قسمت‌های تند، سکون را ترغیب می‌کنند. بازوهایی که به موسیقی واکنش نشان می‌دهند، هدفمند به نظر می‌رسند. بازوهایی که همیشه در حال حرکت هستند، شلوغ به نظر می‌رسند.
– تکان دادن مداوم سر، تکان دادن بسیار سریع، صرف نظر از ضرب آهنگ.	تکان دادن سریع و مداوم سر اغلب نشانه ای از تلاش برای پیدا کردن ریتم است، در حالی که به نظر می رسد که هنوز آن را پیدا نکرده است. سر حرکت می کند به عنوان جایگزینی برای حرکت بدن.	One deliberate nod per phrase — not per beat. The head move is a phrase-level punctuation, not a beat-level response. Let the body carry the beat. Let the head punctuate the phrase.
– رقص دهه هشتاد گام برداشتن متناوب بدون انتقال وزن، با پاهایی که نزدیک به زمین باقی می‌مانند و باسن ثابت.	بدون انتقال وزن، حرکت مکانیکی به نظر می‌رسد زیرا مکانیکی است. پاها در حال حرکت هستند اما بدن واکنش نشان نمی‌دهد. این کیفیت "تبلیغات دوره موهای بلند" را دارد - این به MTV یک دوره خاص از رقص اشاره دارد که با موسیقی تکامل نیافته است.	وقتی پای راست گام برمی‌دارد، تمام وزن بدن به آن منتقل می‌شود. باسن‌ها به این دلیل واکنش نشان می‌دهند که قوانین فیزیک بدن مستلزم آن هستند وقتی که وزن کاملاً منتقل شود. حرکت "شافل" به یک رقص دو مرحله‌ای تبدیل می‌شود.
– فیلمبرداری با تلیفون نگه داشتن تلیفون در سطح چشم و فیلمبرداری از دی‌جی برای مدت طولانی.	همانطور که در بخش ۴ ذکر شد، یک مشکل اضافی وجود دارد: قرار دادن تلیفون در سطح چشم، چهره و زبان بدن فرد را از اتاق پنهان می‌کند. آن‌ها پشت یک صفحه نمایش ناپدید می‌شوند، در حالی که این فضا برای حضور طراحی شده است.	یک عکس، زاویه از سطح باسن یا قفسه سینه (تصویر بهتر، کمتر مزاحم)، فوراً تلفن را به جیب برگردانید.
– « یخ زدن تازه واردها» ثابت ماندن کاملاً، درست در وسط رقص، و ارزیابی بصری محیط قبل از	دوره ارزیابی در لبه کف طبیعی و مفید است. دوره ارزیابی در وسط کف، حس ابهام را ایجاد می‌کند که شما نمی‌خواهید کجا باشید. این امر "نقطه	در حین ارزیابی، به لبه نزدیک شوید. ضرب آهنگ را از لبه تشخیص دهید. قبل از اینکه روی زمین قرار بگیرید، حرکت خود را آغاز کنید. انتقال از لبه به زمین،

نشان دهنده تعهد است – با رقص شروع کنید.	برجسته" را به وجود می‌آورد - توجهی که شما سعی دارید از آن اجتناب کنید.	هرگونه حرکت.

۵.۲ — چیزهایی که فکر می‌کنید اشتباه به نظر می‌رسند اما نیستند.

- رقصیدن به تنهایی در فضای شخصی خودتان، اشتباه به نظر نمی رسد. این کار ممکن است نشان دهنده یک هدف مشخص باشد.
- چشم ها بسته: این اشتباه نیست. به نظر می رسد که او در موسیقی غرق شده است - و این درست است.
- حرکات کوچک و تکراری: نباید به نظر نادرست برسند اگر به صورت ریتمیک مرتبط باشند. شخصی که سه ساعت یک رقص دو مرحله‌ای ظریف را انجام می‌دهد، بیشتر از کسی که در سی ثانیه پنج حرکت مختلف انجام می‌دهد، راحت‌تر به نظر می‌رسد.
- دانستن تمام کلمات آهنگ: این موسیقی الکترونیکی است. اغلب اوقات، هیچ کلمه‌ای در آن وجود ندارد.
- حرکت کردن به شیوه‌ای متفاوت از اطرافیانتان، اشتباه نیست. واکنش موسیقیایی یک امر فردی است. شخصی که به صدای "های-هت" واکنش نشان می‌دهد در حالی که بقیه بر روی صدای "کیک" تمرکز دارند، اشتباه نمی‌کند – او یک لایه دیگر را کشف کرده است.
- عرق کردن: چیز اشتباهی به نظر نمی رسد. به نظر می رسد که شما رقصیده اید.

۵.۳ — قاعدهٔ واحد که همه‌چیز را درست می‌کند.

✦ حکم: اقدام کنید. تفاوت بین اینکه شبیه کسی باشید که می‌تواند رقص کند و اینکه شبیه کسی باشید که نمی‌تواند رقص کند، تقریباً همیشه به حرکات مربوط نیست. بلکه به این بستگی دارد که آیا حرکاتی که انجام می‌دهید، کاملاً و به طور کامل اجرا می‌شوند یا خیر.

یک جنبش کوچک و متعهد همیشه موثرتر از یک جنبش بزرگ و غیرمتعهد است. این اصل "تانگو" را در یک جمله خلاصه می کند. شخصی که رقص تانگو را با انتقال کامل وزن و قصد، و با همان دو قدم برای کل شب، و همگام با موسیقی انجام می دهد، شایسته تر به نظر می رسد نسبت به کسی که دوازده حرکت مختلف را با نصف وزن و عدم اطمینان آشکار از اینکه آیا آن را درست انجام می دهد، انجام می دهد.

به حرکتی که انجام می‌دهید، متعهد شوید. در آن حرکت حضور داشته باشید. اجازه دهید حرکت بعدی از آنجا آغاز شود. تردید بین حرکات، جایی است که خودآگاهی در آن ساکن است، نه در خود حرکات.

بخش ششم — نقشه تمرین: رقص یک ورزش است اگر آن را به درستی انجام دهید.

سانتریون" - بدن که به مدت سه ساعت با سرعت ۱۴۵ ضرب در دقیقه کار می‌کند، " چیزی انجام می‌دهد. بدانید چه چیزی.

ورزش مداوم و شدید را به عنوان یکی "نواحی احیا" (Recovery Kernel) "چارچوب ساختاری فیزیکی دوپامین و اندوکانابینوئیدها (آناندامید) شناسایی، BDNF از مهمترین مداخلات غیردارویی برای تولید می‌کند. یک جلسه سه ساعته در یک رویداد تکنو – اگر بدن کاملاً درگیر باشد و نه اینکه فرد فقط به تلفن خود توجه کند – می‌تواند یا از آستانه فیزیولوژیکی برای ورزش معنادار فراتر رود یا آن را برآورده سازد. سوال این است که کدام حرکات چه فوایدی را ارائه می‌دهند.

مزایای Recovery Kernel	شدت قلبی عروقی.	عضلات اصلی که فعال می‌شوند:	حرکت کنید.
فعالیت اندوکانابینوئیدی از طریق حرکت منظم و BDNF مداوم. تولید تقریباً بعد از 20 دقیقه از شروع حرکت منظم و کم شدت آغاز می‌شود.	کم – به طور پایدار، تا ابد. بیشتر مربوط به وضعیت بدن است تا به سیستم قلب و عروق.	چهارسر ران، عضلات باسن، ساق پا (بارگذاری غیرمتمرکز روی زانوهای نرم شده)، عضلات خم کننده لگن با انتقال وزن.	پرش (اساسی)
تمرینات ثبات لگن. انتقال وزن جانبی مداوم مستقیماً قابل مقایسه با تمرینات راه رفتن با باند جانبی است - یک تمرین پیشگیری از آسیب برای زانو و لگن. رقص باشگاهی به عنوان یک تمرین برای تقویت ثبات جانبی.	کم تا متوسط – بسته به میزان انتقال وزن و سرعت.	عضلات باسن (اصلی - هر انتقال وزن، عضلهٔ باسن سمت پا را فعال می‌کند)، عضلات جداکنندهٔ ران، ساق پا، و تثبیت‌کننده‌های کمر.	دو مرحله (انتقال کامل وزن).
در سرعت ۱۵۰ ضرب در دقیقه مداوم: حرکت "استمپ" مشابه یک کلاس ورزشی از نظر میزان کارکرد قلب و عروق است. مشکل گرفتگی پا (بخش ب از پیوست) تا حدی در اینجا برطرف می‌شود، زیرا عضلات ساق پا و خم کننده‌های لگن واقعاً در حال فعالیت هستند. الکترولیت‌ها مهم هستند.	شدت متوسط تا زیاد، با سرعت ۱۴۰ ضربه در دقیقه یا بیشتر – پریدن همراه با ریتم موسیقی تکنو سنگین، یک تمرین پلایومتریک واقعی است.	عضلات ساق (جذب ضربه)، عضلات چهارسر ران (نیروی فرود)، عضلات باسن (انتقال وزن)، عضله تیبیال جلویی (فاز بلند کردن)، عضلات خم کننده لگن.	د استامپ (کامل).
انعطاف‌پذیری ستون فقرات. افرادی که به طور منظم در محیط‌های	پایین، اما تمرینات مربوط به انعطاف‌پذیری ستون فقرات.	عضلات راست کننده ستون فقرات، عضلات شکمی (فعالیت کنترل	حرکت بدن (از سینه تا لگن)

شبانه (کلاب) حرکات چرخشی بدن انجام می‌دهند، معمولاً انعطاف‌پذیری بیشتری در ستون فقرات خود نسبت به کسانی که این کار را نمی‌کنند، دارند. حرکت چرخشی یک اتصال کنترل‌شده و مرحله‌ای از بخش‌های مختلف ستون فقرات است – مشابه تمرین "گربه-گاو" در یوگا، اما با سرعت ۱۲۸ ضرب در دقیقه.		شده از طریق چرخش)، عضلات مورب (چرخش در صورت اضافه شدن)، عضلات خم کننده لگن.	
شخصی که بازوهای خود را بالا نگه می‌دارد، در یک تمرین پنج دقیقه‌ای، کار ایزومتریک/استقامتی مداومی روی عضلات دلتوئید انجام می‌دهد. این کار ساده نیست. همچنین توضیح می‌دهد که چرا دوره "پایین آوردن" بازوها بعد از یک قسمت طولانی از "بالا نگه داشتن" بازوها، احساس راحتی ایجاد می‌کند؛ زیرا عضلات دلتوئید خسته شده‌اند.	پایین، اما تمرینات استقامت برای شانه‌ها.	دلتاها (جلو و پهلو)، تراپزیوس (بالا)، تثبیت کننده‌های روتاتور کاف.	باز کردن دست‌ها به سمت بالا (بالا بردن و نگه داشتن دست‌ها در طول تمرینات).
خم شدن طولانی در برگهاین به مدت شش ساعت، یک تمرین مداوم برای عضلات مرکزی بدن است. خستگی در قسمت پایین کمر بعد از اجرای طولانی آهنگ‌های تکنو، تا حدی ناشی از انقباض ایزو متریک مداوم هنگام خم شدن به جلو است، و نه فقط از ایستادن.	انقباض ملایم اما پایدار عضلات مرکزی بدن.	عضلات مرکزی (ایزومتریک - انحنای رو به جلو نیاز به تثبیت مداوم از عضلات عرضی شکم و پهلوها دارد)، عضلات خم کننده لگن، عضلات راست کننده مهره.	حالت پایدار.

۶.۱ — میزان کالری مصرف شده بر اساس سبک رقص

ورزش معادل.	تقریباً میزان کالری که در هر ساعت سوزانده می‌شود.	سبک رقص و زمینه مکانی
ایستادن. نه ورزش.	۱۲۰ کالری در ساعت — ۸۰ تا	نگه‌داشتن تلیفون، حرکت کم (این

	معادل ایستادن.	حالت پیش‌فرض برای بسیاری از شرکت‌کنندگان در جشنواره است).
قدم زدن سریع. فعالیت معنادار.	تا ۳۵۰ کالری در ساعت ۲۵۰.	دو مرحله با انتقال وزن متوسط، موسیقی هاوس.
دوچرخه‌سواری با سرعت متوسط. تمرین قلبی عروقی واقعی.	تا ۴۵۰ کالری در ساعت ۳۵۰.	پرش کامل با دو مرحله، تکنو با سرعت ۱۳۰-۱۴۵ ضرب در دقیقه.
کلاس ایروبیک، دویدن. فعالیت شدید و مداوم.	کالری در ساعت ۶۰۰-۴۵۰	فول استامپ در سبک تکنو سخت، با سرعت ۱۴۵ تا ۱۶۰ ضرب در دقیقه.
تمرینات HIIT به با شدت متوسط. همین دلیل است که افراد در رویدادهای پرانرژی کالری بیشتری نسبت به آنچه انتظار دارند، مصرف می کنند و به همین دلیل جایگزینی الکترولیت ها اجباری است.	تا ۷۰۰ کالری در ساعت ۵۰۰.	شامل کردن کل بدن – حرکات چرخشی بدن، بالا بردن دست‌ها، کوبیدن پا، حرکت مداوم.

داده‌های مربوط به میزان کالری مصرفی توضیح می‌دهند که چرا گرفتگی عضلات پا رخ می‌دهد، چرا کمبود الکترولیت‌ها اتفاق می‌افتد و چرا غذا در طول یک روز طولانی جشنواره مهم است. بدن که ۵۰۰ کالری در ساعت برای چهار ساعت فعالیت می‌کند، معادل ۲۰۰۰ کالری انرژی مصرف می‌کند. هات‌داگ از دستگاه فروش خودکار این نیاز را برآورده نمی‌کند. به بخش تغذیه پیوست مراجعه کنید.

بخش هفتم — بعد رقابتی: ما رقیب طبیعی هستیم و این چیز بدی نیست.

" سانتریون" - بدنی که در مقابل شما قرار دارد، یک حواس‌پرتی نیست. این بخشی از محیط اطلاعاتی است.

رقصه یک عرصه اجتماعی است. همیشه همین بوده است. کلاب‌های اولیه موسیقی هاوس شیکاگو و نیویورک، فضاهای رقابتی و نمایشی صریح بودند. تاریکی و ناشناسی موسیقی تکنو voguing جشن‌های برلین تا حدی ناشی از حذف بعد بصری رقابت است، اما این بدان معنا نیست که رقابت از بین می‌رود، بلکه فقط ماهیت آن تغییر می‌کند (عمق تجربه، دانش موسیقی، استقامت بدنی).

ادعا کردن اینکه بعد اجتماعی رقابتی وجود ندارد، تجربه را غیرصادق و دشوارتر می سازد. پذیرفتن آن به طور مستقیم، آن را مفید می کند:

چگونه مهارت‌های رقص با آن تعامل دارند؟	چگونه مواد مخدر با آن تعامل می کنند؟	واقعیت رقابتی.
مهارت‌های رقص، تجربه بُعد رقابتی را از چیزی که باید مدیریت شود، به چیزی تبدیل می‌کنند که می‌توان با آن تعامل داشت. فردی که می‌داند چگونه حرکت کند، به طور مضطرب رقابت نمی‌کند؛ بلکه به محیط بصری و فیزیکی اتاق کمک می‌کند. کیفیت اتاق زمانی افزایش می‌یابد که مردم به خوبی حرکت کنند.	آزاد شدن اکسی‌توسین ناشی از MDMA و آرامش سیستم قشر مغزی-لیمبیک ناشی از الکل، هر دو حس اهمیت ارزیابی اجتماعی را کاهش می‌دهند. خودآگاهی که توسط جنبه رقابتی فعال می‌شود، به صورت دارویی کاهش می‌یابد. این یکی از دلایلی است که چرا این مواد در محیط‌های رقص اجتماعی استفاده می‌شوند.	افراد یکدیگر را در رقص‌خانه ارزیابی می‌کنند. ظاهر شما، نحوه حرکت شما و اینکه آیا به نظر می‌رسد که می‌دانید کجا هستید، همه اینها از نظر اجتماعی ثبت می‌شود. این یک حالت غیرطبیعی نیست. این اتفاقی است که زمانی رخ می‌دهد که انسان‌ها در یک فضای اجتماعی با هم حضور دارند.
شرکت فعال در فعالیت بدنی با موسیقی، کاملاً از خستگی و بی‌حوصلگی جلوگیری می‌کند. از نظر فیزیولوژیکی، غیرممکن است که هنگام رقصیدن واقعی، کسل شوید. بدنی که به ریتم موسیقی متعهد است، برای احساس خستگی و بی‌حوصلگی آمادگی ندارد. این پاسخ طبیعی بدن به خستگی و بی‌حوصلگی است.	این ماده اثر خستگی را با کاهش بار عاطفی آن، از بین می‌برد. کسالت وجود دارد، اما اهمیت کمتری پیدا می‌کند. این یک عملکرد مشروع مواد اجتماعی است - اما این همان وظیفه‌ای است که رقص بدون هزینه دارویی انجام می‌دهد.	مشکل خنده‌دار این است: یک نوع خاص از بی‌حوصلگی وجود دارد که بین اوج‌ها، در طول یک تمرین که به خوبی پیش نمی‌رود، یا هنگام انتظار برای موسیقی یا برای کسی، رخ می‌دهد. این بی‌حوصلگی از نظر اجتماعی ناخوشایند است وقتی که دیگران به نظر می‌رسد بیشتر مشتاق هستند.

7.1 — رقص تعاملی: رقص اجتماعی بدون اینکه عجیب شود.

بعد اجتماعی رقص، یک زبان غیرکلامی دارد. خواندن و مشارکت در آن:

- تماس چشمی: کوتاه، گرم، و به موسیقی بازگردانده شود. نباید یک تماس چشمی طولانی و خیره کننده باشد، نه اینکه از تماس چشمی اجتناب شود. لحظه تایید متقابل بین افراد که در یک فضای مشترک حرکت می‌کنند – که ممکن است دو ضرب آهنگ طول بکشد – کوچکترین واحد کامل ارتباط اجتماعی در رقصگاه است.

- انعکاس: آغاز کردن ناخودآگاه حرکت همزمان با کسی که نزدیک شماست، یک رفتار طبیعی انسانی است. وقتی این اتفاق با آگاهی متقابل رخ می‌دهد، یکی از لذت‌بخش‌ترین تجربیات اجتماعی موجود در یک کلاب است. هیچ کدام از افراد مجبور نیستند آن را به طور رسمی پیشنهاد کنند. این موضوع از نزدیکی و پاسخگویی به موسیقی ناشی می‌شود.
- دعوت: در موقعیت‌هایی که رقص گروهی مناسب است، دعوت تقریباً هرگز به صورت کلامی نیست. یک زاویه جزئی بدن به سمت شخص دیگر، تغییر وزن که فضایی را در یک طرف ایجاد می‌کند، تماس چشمی مداوم در طول یک لحظه موسیقی مشترک - اینها واژگان هستند. پاسخ می‌تواند یک تغییر جهت مشابه یا ادامه دادن به جهت مخالف باشد. هر دو نوع پاسخ، ارتباط کامل و معتبر هستند.
- دایره: وقتی که فضایی در میان جمعیت باز می‌شود و مردم شروع به تشکیل دایره می‌کنند، دایره یک دعوت است. ورود به دایره به این معنی است که شما قبول می‌کنید که همه افراد حاضر شما را ببینند. این یک تهدید نیست - بلکه نسخه رقص از گرفتن میکروفون است. فقط زمانی وارد شوید اگر آماده باشید که کاملاً به هر کاری که انجام می‌دهید، متعهد باشید. شما نیازی ندارید که کار خارق‌العاده‌ای انجام دهید. شما باید کاری کامل انجام دهید.

بخش ۸: معلومات اضافی

* برای معلومات بیشتر، لطفاً به منابع زیر مراجعه کنید:
* وب‌سایت سازمان صحی جهانی (WHO)
* مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC)
* سازمان ملل متحد

بخش ۹: تماس با ما

اگر سوالی دارید یا نیاز به کمک دارید، لطفاً با ما تماس بگیرید.

شماره تلفن: [شماره تلفن]
ایمیل: [آدرس ایمیل]
وب‌سایت: [آدرس وب‌سایت]

کتابخانه حرکات کلاسیک.

الرقص الکتریکی، رقص مرد دونده، رقص راجر رابیت، چرخش، قطار، عروسک روسی و هر چیز دیگری.

رقص آنتروپی، مکان سالمندان، نجات بین نسلی.

هر نسل یک حرکت را ابداع کرده است. هر حرکت همچنان موجود است.

شخصی که از زمانی که شما به دنیا آمده‌اید، رقصیده است، چیزهایی برای آموزش دادن دارد. دست از نمایش گذاشتن در مقابل آنها بردارید. از آنها بیاموزید.

بخش هشتم — کتابخانه حرکات کلاسیک

دِ سنتوریون – این اقدامات به دلیل اینکه کارساز هستند، باقی مانده‌اند. آنها را بشناسید.

هر حرکت در این مجموعه رقص، یک اثر فرهنگی زنده است. این حرکات توسط یک جامعه خاص، در یک زمینه موسیقیایی مشخص، ابداع شده اند تا چیزی را بیان کنند که کلمات قادر به آن نیستند. "رانینگ من" از روحیه رقابتی دوره بریک دنس نشأت گرفته است. "الکتریک اسلاید" از سنت های رقص گروهی کارائیب سرچشمه می گیرد. "راجر رابیت" از یک لحظه خاص در فرهنگ موسیقی سیاهان پدید آمد. دانستن این حرکات، به معنای شناخت تاریخ آنهاست، حتی زمانی که شما آنها را در یک اتاق تاریک با سرعت ۱۲۸ ضرب در دقیقه اجرا می کنید.

هر حرکت زیر شامل موارد زیر است: الگوی گام، محدوده BPM که در آن کار می کند، ژانری که از آن آمده است و چه چیزی باعث می شود که خوب به نظر برسد در مقابل چه چیزی باعث می شود که اشتباه به نظر برسد.

8.1 — تشکیل گروه‌ها و حرکات گروهی

این حرکات حداقل به دو نفر نیاز دارند و بهترین نتیجه را در گروه‌ها می‌دهند. این حرکات، چسب اجتماعی هر رقص هستند؛ حرکاتی که حس اجتماع را ایجاد می‌کنند، نه اینکه صرفاً نمایش باشند.

رقص الکتریک اسلاید.

مارسیا گریفیثز، ۱۹۷۶. این آهنگ در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ به Electric Slide، یک نماد در رقص‌ها تبدیل شد.

متوجه نشدم. لطفاً سوال خود را دوباره بپرسید.	زمان.	الگوی گام.
پاها واقعاً روی زمین حرکت می‌کنند - باید صدای سایشی خفیفی شنیده شود. اگر پاهایتان بلند می‌شوند و قدم می‌زنید، شما یک رقص متفاوت انجام می‌دهید. پاها را نزدیک به زمین نگه دارید. لمس در پایان هر مرحله، یک سکون واضح است - از آن عبور نکنید.	بهترین حالت در سرعت ۹۰ تا ۱۲۰ ضربه در دقیقه است. این رقص برای آهنگ‌های مختلف با تمپوهای مختلف R&B، پاپ و موسیقی مذهبی مناسب است. رقص "الکتریک اسلاید" طوری طراحی شده که با بسیاری از آهنگ‌ها سازگار باشد - شمارش آن به اندازه کافی عمومی است که می‌تواند با هر آهنگی تطابق پیدا کند.	فاز اول – راست: پای راست را به سمت راست بلغزید. پای چپ را جلو بیاورید تا با آن ملاقات کند. دوباره پای راست را به سمت راست بلغزید. پای چپ را در کنار پای راست قرار دهید (بدون فشار). این چهار مرحله است، حرکت به سمت راست. فاز دوم – چپ: برعکس کنید. پای چپ را به سمت چپ بلغزید. پای راست را جلو بیاورید تا با آن ملاقات کند. دوباره پای چپ را بلغزید. پای راست را در کنار پای چپ قرار دهید. چهار مرحله به سمت چپ. فاز سوم – عقب: پای راست را به

		عقب بگذارید. پای چپ را به عقب بگذارید. دوباره پای راست را به عقب بگذارید. دست چپ را لمس کنید و به آرامی کنار پای راست بزنید. چهار مرحله به عقب. فاز چهارم – چرخش: با پای چپ یک قدم جلو بروید و به میزان یک ربع دور به سمت چپ بچرخید (اکنون رو به). این به این دلیل است که رقص‌های خطی کار می‌کنند، زیرا همه در یک جهت قرار می‌گیرند و با هم چرخشی را انجام می‌دهند.

تشکیل خط: همه به یک جهت رو می‌کنند، در ردیف‌ها. قدرت "الکتریک اسلاید" در هماهنگی بصری است — همه به طور یکسان حرکت می‌کنند، همزمان می‌چرخند و با هم به دیوار بعدی نگاه می‌کنند. پیوستن به یک خط آسان است: خود را در انتهای یک ردیف قرار دهید، برای یک چرخه از شخص کنار خود تماشا کنید، سپس در چرخش بعدی وارد شوید. شما نیازی نیست که حضور خود را اعلام کنید. شما صرفاً به آن می‌پیوندید.

قطار / دست روی شانه

باشگاه "ترن" یا "شیار شانه"، یک مکان محبوب در دهه‌های مختلف بوده است.

دو یا چند نفر، هر کدام با قرار دادن هر دو دست خود بر روی شانه‌های فردی که در جلویشان است. فردی که در جلو است، مسیر را تعیین می‌کند. همه افراد پیروی می‌کنند. حرکت هماهنگ و انتقال وزن از طریق زنجیره انجام می‌شود؛ وقتی فردی که در جلو است، وزن خود را به سمت راست منتقل می‌کند، این حس از طریق دست‌ها به عقب منتقل می‌شود. زنجیره مانند یک موجود زنده حرکت می‌کند.

- روی شانه‌ها، نه گردن – قرارگیری شانه‌ها راحت و پایدار است. تماس با گردن مزاحمت ایجاد می‌کند. تماس با ران‌ها صمیمانه است. شانه‌ها منطقه خنثی اجتماعی هستند.
- گرفتن باید سبک باشد، حالت استراحت داشته باشد، نه اینکه دست‌ها را محکم نگه دارد. دست‌ها باید حرکت شانه ها را دنبال کنند، به جای اینکه آنها را هدایت کنند.
- رهبر، قطار را هدایت می‌کند: به جلو، به دور، و در میان جمعیت حرکت می‌کند. بهترین قطارها از یک خط مستقیم پیروی نمی‌کنند - آن‌ها منحنی می‌شوند، عقب‌نشینی می‌کنند، و هر گوشه از فضا را بازدید می‌کنند. مانند یک رقص زنجیره‌ای، اما متراکم‌تر و هماهنگ‌تر.
- حرکت در قطار تقویت می‌شود: حرکت هر فرد توسط فردی که پشت سر او است احساس می‌شود. پرش هماهنگ از طریق زنجیره، یک اثر موج ایجاد می‌کند که به طور مشخص لذت‌بخش است - بدن ریتم شخص دیگری را از طریق دست‌ها دریافت می‌کند و آن را دوباره تقویت می‌کند.

این موسیقی در سرعت ۱۱۰ تا ۱۳۰ ضرب در دقیقه کار می‌کند. معمولاً در موسیقی هاوس و آراندبی طبیعی‌تر است، اما می‌توان آن را به هر سرعتی تطبیق داد که امکان حرکت گروهی پایدار را فراهم کند.

عروسک روسی.

فرهنگ و فضاهای جشن گروهی ال‌جی‌بی‌تی+، "عروسکی روسی" یا "ساختار تو در تو".

دو نفر (یا سه نفر یا بیشتر) که به گونه ای قرار گرفته اند که یک فرد بلندتر پشت سر یک فرد کوتاه تر ایستاده است، و دست هایش به آرامی دور کمر یا باسن فرد کوتاه تر از پشت حلقه شده است، و هر دو به طور هماهنگ حرکت می کنند. مانند عروسک های ماتریوشکا که داخل هم هستند - یک عروسک درون دیگری، با شکل یکسان اما در اندازه های مختلف، و هر دو به عنوان یک واحد حرکت می کنند.

- شخص بیرونی (که در پشت است) ابتدا حرکات خود را با حرکت شخص داخلی تطبیق می‌دهد – سعی نکنید از پشت هدایت کنید. احساس کنید که شخص جلویی چه کاری انجام می‌دهد و آن را تقلید کنید. سپس به تدریج هماهنگ شوید. شخص داخلی، حس هماهنگی را احساس خواهد کرد و به سمت جلو متمایل می‌شود.
- قرار دادن دست‌ها: به شیوه‌ای آزاد در اطراف کمر از پشت، بدون گرفتن. تماس، حضور است، نه نگه داشتن. هر فرد می‌تواند در هر لحظه از رقص خارج شود – این رقص اجتماعی است، نه محدودیت.
- این حرکت تفاوت قد را برجسته می کند: این حالت زمانی از نظر بصری بهترین نتیجه را دارد که یک تفاوت واضح در قد وجود داشته باشد. قرارگیری داخل یکدیگر کاملاً واقعی است - شخص کوتاه تر، در آغوش شخص بلندتر قرار می گیرد.
- عروسک روسی می‌تواند گسترش یابد: یک شخص سوم می‌تواند پشت شخص بیرونی قرار گیرد و آن‌ها را به همان روش بپوشاند. این چیدن لایه‌ها تا سه یا چهار بار در لحظات شاد تکرار می‌شود. در آن نقطه، این حالت به نوعی تبدیل به شکل یک قطار می‌شود.

وقتی که اتفاق می‌افتد: به طور ناگهانی در لحظات شادی و خوشی جمعی. این کار می‌تواند با قرار دادن دست‌ها روی کمر کسی که جلوی شما ایستاده، در طول یک آهنگ که ارتباط عمیقی ایجاد می‌کند، آغاز شود. اگر فرد مورد نظر به عقب خم شود (به جای اینکه جلو بیاید)، شما یک "عروسک روسی" دارید. اگر فرد جلو بیاید، او علاقه‌ای به این کار ندارد. هر دو واکنش کامل هستند.

ماساژ شانه‌ها به شکل خاص (مناطق ماساژ شانه‌ها).

جشنواره "لمس شانه‌ها" و فضاهای جشن گروهی — در محیط‌های بزرگ گروهی برگزار می‌شود.

در رقص گروهی، این اصطلاح به حرکت جمعی خودجوش اشاره دارد که در آن یک دایره یا گروه شروع به رقصیدن می کنند و همزمان به شخص کنارشان یک فشار ملایم روی شانه یا ماساژ ریتمیک وارد می کنند. همه به طور همزمان دریافت و ارائه می کنند.

- در یک دایره یا خط شل بایستید. دست چپ را روی شانه‌ی چپ فردی که در سمت چپ شما قرار دارد، بگذارید. دست راست را روی شانه‌ی راست فردی که در سمت راست شما قرار دارد، بگذارید. حالا به ریتم حرکت کنید. با ضرب آهنگ، همه به طور همزمان یک فشار ملایم بر شانه‌ها وارد می‌کنند. رها کنید. در ضرب آهنگ بعدی، دوباره فشار دهید.
- این تبادل همزمان و دریافت، یک حس اجتماعی خاص ایجاد می‌کند - شما هم در لحظه مراقب و هم دریافت کننده هستید. این یکی از معدود اشکال رقص است که به طور صریح مراقبت متقابل را به عنوان بخشی از حرکت خود نشان می‌دهد.

- ضرب آهنگ باید روی شماره ۱ و ۳ باشد، یا روی ضرب قوی عبارت. هماهنگ، سبک، و با ریتم واضح.
- شیار شانه": برخی از گروه‌ها از این حرکت به عنوان یک افزودنی مداوم برای رقص ایستاده " استفاده می‌کنند - یک دست روی شانه‌ی نزدیک‌ترین شخص، انتقال وزن با موسیقی، و حرکت ملایم دست همراه با بدن. این حرکت غیررسمی‌تر از "کونگا" است، ساختار کمتری نسبت به ترین" دارد، و صمیمیت بیشتری نسبت به رقص خطی دارد".

8.2 — آرشیو دههٔ هشتاد.

این حرکات از یک همگرایی خاص پدید آمدند: ظهور ویدیوهای موسیقی، فرهنگ ایروبیک، ترکیب موج نو و هیپ هاپ در اوایل دهه، و انفجار رقص بریک. این حرکات در یک لحظه فرهنگی بصری جای دارند. وقتی شما این حرکات را انجام می‌دهید، به چیزی اشاره می‌کنید.

بیم/ژانر مناسب	از کجا آمده است / دوره زمانی	الگوی گام.	حرکت کنید.
ضرب در 90-120 دقیقه. هیپ هاپ، هوس اولیه، پاپ. رقص "رانینگ من" با تمپوی تکنو (130+) به سرعت خسته کننده و دشوار می شود - این حرکت مناسب برای یک دوره کوتاه است، نه برای انجام مداوم با آن سرعت.	این حرکت که توسط MC Hammer و Bobby Brown در سال‌های ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۰ مشهور شد، تأثیر مستقیم ورزش‌های هوازی پرانرژی آن دوره را نشان می‌دهد - این یک تمرین قلبی عروقی است. این حرکت به نماد جهانی آن دوران تبدیل شد و در اوایل صحنه موسیقی رِیو (rave) در بریتانیا نیز محبوبیت یافت.	این حرکت را انجام دهید. پاها را به هم بچسبانید. پای چپ را کمی به جلو پرش کنید و در عین حال زانویت راست را به سمت سینه بالا بیاورید، دست راست به عقب تاب بخورد. همزمان: پای چپ را روی زمین بگذارید، پای راست را به عقب بکشید و زانوی چپ بالا بیاید، دست چپ به عقب تاب بخورد. توهم: شما در حال دویدن هستید اما هیچ جا پیش نمی روید. نکته کلیدی بلند کردن متناوب زانوها است - بدون بلند کردن زانوها، این یک دویدن آرام است. با آن: "رونر من" (Running Man).	دونده.
ضرب در 85-115 دقیقه. هیپ هاپ، آر اند بی قدیمی. حرکت "راجر رابیت" به طور خاص یک حرکت مربوط به دوره هیپ هاپ است و بیشتر در مکان های معاصر حس نوستالژی را القا می کند، اما وقتی با تعهد انجام شود، این نوستالژی بسیار دلپذیر است.	موسیقی هیپ هاپ اواخر دهه هشتاد میلادی. نام این سبک از حرکت، برگرفته از پرش شخصیت کارتونی است. این سبک در فرهنگ ویدیوهای موسیقی به همراه MC Hammer محبوب شد. این حرکت دارای یک کیفیت پلاستیکی و کارتونی است - وزن آن کم است، حرکت آن بازیگوشانه و تاخیر آن عمدی است.	ابتدا پاها را به هم بچسبانید. پای راست را عقب بردارید و در حالی که زانویتان را بالا می‌آورید (پرش). پای چپ را دوباره پایین بگذارید. دوباره پای راست را عقب ببرید (کشیدن). پای راست را جلو بیاورید تا با پای چپ ملاقات کند. عنصر مشخص این الگو، پرش-کشیدن-بستن است؛ پا به جای اینکه به طور کامل عقب برود، روی زمین کشیده می‌شود.	راجر رابیت
هر تمپو، کرم از تمپوی مستقل است. این حرکت را به عنوان یک جمله اجرا کنید، نه به عنوان یک ریتم پایدار. آن را یک بار اجرا کنید، آن را کاملاً انجام دهید و به حالت ایستاده	فرهنگ بریک دنس، اواخر دهه ۷۰ و ۸۰. یکی از حرکات اصلی که روی زمین انجام می‌شود. هنوز در مسابقات رقص، در لحظات نوستالژیک در کلاب‌ها، و هر زمان که یک نفر در گروه به اندازه کافی آزاد باشد تا خودش را به زمین بدهد،	تمام بدن را روی زمین قرار دهید. در حالت شنا شروع کنید. باسن خود را به سمت پایین بیاورید و سر و سینه خود را بالا ببرید - حرکت از سر به باسن منتقل می شود. سپس، باسن خود را بالا ببرید و سر خود را پایین بیاورید - حرکت معکوس می	کرم

	دیده می‌شود.	شود. این کار را تکرار کنید در حالی که به جلو حرکت می کنید. "مار" یک حرکت موجی تمام بدن است که در سراسر زمین حرکت می کند. هشدار: این یک حرکت زمینی است. کف سالن در ساعات شلوغ یک محیط سالم نیست. حرکت "مار" برای لحظات خاص و مکان های خاص مناسب است.	
سرعت آهسته تا متوسط - ۸۰-۱۱۰ ضرب در دقیقه. به خصوص در لحظات سکوت یا وقفه موسیقیایی موثر است. صدای ربات در سکوت (یا نزدیک به سکوت) بسیار کارآمد است.	عصر فانک و سول، اواسط دهه هفتاد میلادی. این سبک با اجراهای اولیه مایکل جکسون مرتبط بود و سپس در دوره رقص بریک، محبوبیت یافت. "ربات" منشا هر حرکت لاکینگ و پاپینگ بعدی است.	هر حرکت مفصلی را با یک مکث مکانیکی مشخص بین موقعیت‌ها جدا کنید. ربات در مورد خود حرکات نیست، بلکه در مورد مکث‌های عمدی بین حرکات است. هر انتقال یک توقف کامل است، سپس یک شروع مجدد مکانیکی. شانه‌ها، آرنج‌ها، مچ‌ها، لگن‌ها، زانوها همه به عنوان اجزای مفصلی جداگانه با مفاصل قفل‌شونده حرکت می‌کنند.	ربات
اورژانس: 102 -88 ضرب در دقیقه. بهترین برای موسیقی پاپ، آر اند بی و سول. حرکت "مون‌واک" یک حرکت نمایشی است. آن را فقط یک بار در لحظه مناسب و در آهنگ مناسب انجام دهید و فراموش نشدنی خواهد بود. اگر این حرکت را به طور مکرر در طول یک شب اجرا کنید، تبدیل به یک اجرای هنری می‌شود.	مایکل جکسن، اجرای تلویزیونی "موتون 25" در سال 1983. یکی از مشهورترین حرکات رقص در تاریخ. این حرکت از یک سبک رقص خیابانی به نام "بک‌ساید" گرفته شده است که قبل از اینکه جکسن آن را رسمی و ارتقا دهد، در صحنه فانک وجود داشت.	پاها را به هم بچسبانید، هر دو پا صاف روی زمین قرار داشته باشند. پای چپ را به عقب بلغزانید در حالی که روی انگشت‌های پای راست بالا می‌روید. همزمان، پای راست را صاف روی زمین بگذارید در حالی که پای چپ روی انگشت‌ها بلند می‌شود و به عقب کشیده می‌شود. این توهم نیاز به موارد زیر دارد: (1) پایی که لغزنده است باید صاف روی زمین باقی بماند، (2) پایی که بالا می‌رود باید به وضوح روی انگشت‌ها باشد، (3) انتقال وزن بین پاها باید پیوسته و روان باشد. "مون‌واک" مایکل جکسن ۷۰٪ مربوط به بازوها است - حرکت مکانیکی بازوها همراه با هر لغزش است.	قدمه ماه.
ضرب در 120-140 دقیقه. موسیقی موج جدید، پاپ سینتی سایزر، و مقداری موسیقی الکترونیکی با	نیو ویو، ۱۹۸۲-۱۹۸۵. رقص ایمنی، حرکتی است برای موسیقی که خودش را کمی کمتر جدی می گیرد تا تکنو. این حرکت، پیشرو کیفیت	از نظر فنی، رقص گروه "Men Without Hats" در ویدیوی سال ۱۹۸۲ شامل موارد زیر است: حالت پا باز، دست‌ها به طرفین	رقص ایمنی.

تأثیرات دهه هشتاد. تمرکز بر آشفتگی شاد و پرانرژی به جای دقت. هدف، رها کردن است، نه تکنیک.	خاص شادی بی پروا بود که آن (rave) بعدها فرهنگ ریو را دوباره احیا کرد.	کشیده شده یا بالا برده شده، نوعی پرش آزاد و الگوی تکان دادن دست. در استفاده رایج: هر چیزی که کیفیت پرانرژی، بی‌خیال و کمی شبیه چشنواره‌های قرون وسطایی آن دوران را نشان دهد. بپرید. دست‌ها را تکان دهید. حالت چهره با سطح هماهنگی مطابقت ندارد. این زیبایی‌شناسی صحیح است.	

8.3 — آرشیو دهۀ نود.

دهۀ نود میلادی، خلاق‌ترین دهۀ واحد در تاریخ رقص عامه آمریکا بود. هیپ هاپ، آر اند بی (R&B)، و صحنۀ کلاب‌های اولیه همزمان حرکات جدیدی را تولید می‌کردند، و موزیک ویدیوها آن‌ها را ظرف چند هفته پس از ظهورشان به طور جهانی منتشر می‌کردند. بسیاری از این حرکات ریشه‌های آفریقایی و کارائیبی معتبری دارند که دوران تجاری‌سازی آن‌ها را پنهان کرد – این حرکات شایسته اجرا با آگاهی از اینکه واقعاً از کجا آمده‌اند.

ژانر / BPM	Origin / context	الگوی گام.	حرکت کنید.
ضرب در 85-115 دقیقه. هیپ هاپ، آر اند بی قدیمی. استفاده از عبارت "The Cabbage Patch" در زمینه های معاصر به عنوان یک اشاره محبت آمیز و نوستالژیک تلقی می شود. اگر این عبارت را در زمان مناسب و در آهنگ مناسب استفاده کنید، مخاطبان آن را تشخیص خواهند داد.	هیپ هاپ اوایل دهه ۹۰، که توسط گروه Gucci Crew II (۱۹۸۷) مشهور شد. نام این حرکت به این دلیل انتخاب شده است که حرکات دست در آن شبیه به دست درآوردن از یک مزرعه کلم است. یکی از شناخته‌شده‌ترین حرکات آن دوره بود. "Cabbage Patch" یک حرکت صادقانه است و راه طعنه آمیزی برای انجام آن وجود ندارد.	پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید، زانوها را کمی خم کنید. هر دو دست را در جلو بدن به یک جهت حرکت دهید - یا هر دو به سمت ساعت، یا هر دو خلاف جهت ساعت - تقریباً در ارتفاع سینه. دست‌ها یک حرکت دایره‌ای مداوم انجام می‌دهند. بدن نیز کمی با حرکات دایره‌ای دست‌ها می‌چرخد. سر می‌تواند با همان ریتم تکان بخورد. این دقیقاً همان چیزی است که به نظر می‌رسد و وقتی به طور کامل انجام شود، کاملاً درست به نظر می‌رسد.	بچه ها در باغ کلم.
ضرب در 90-120 دقیقه. هیپ هاپ، دنس هال، آر اند بی. حرکت "The Butterfly" بهترین نتیجه را با یک حالت گسترده و پایین به دست می دهد - اگر پاها خیلی نزدیک باشند یا زانوها واقعاً باز نشوند، اثر آن از بین می رود.	موسیقی هیپ هاپ و دنسهال در اوایل دهه ۹۰ میلادی با هم ترکیب شدند. رقص پروانه منشأهای متعددی دارد - نسخه بازو در فرهنگ ایروبیک ظاهر شد، در حالی که نسخه پا به طور همزمان از موسیقی هیپ هاپ و دنسهال پدید آمد. نسخه پا نسخه اصلی و صحیح است.	پاها را به عرض شانه‌ها باز کنید، انگشتان پا را به بیرون بچرخانید. زانوها را به طرفین پایین بیاورید و آنها را بارها به هم نزدیک کنید - زانوها مانند بال‌های پروانه باز و بسته می‌شوند. این نسخه پا برای حرکت پروانه‌ای است، نه نسخه دست (حرکت پروانه‌ای با دست در جای دیگری توضیح داده شده است که چه کاری نباید انجام شود). حرکت پروانه‌ای صحیح در پاها است. حالت ایستاده‌ای باز، زانوها را به ریتم به بیرون و داخل می‌برید.	پروانه
ضرب در 90-110 دقیقه. موسیقی هیپ هاپ، با تأثیرات فانک. "The Humpty Dance" یک اجازه	گروه دیجیتال، ۱۹۹۰ آندرگراند. یکی از اولین تلاش‌ها برای آموزشی بودن – خود آهنگ به شما می‌گوید که چگونه آن را انجام دهید.	به "رقص همپتی" که توسط شوک جی از گروه دیجیتال آندرگراند، با نام مستعار همپتی هومپ، اجرا می‌شود، توجه کنید. این	رقص همپتی.

است – این به رقصندگان می گوید که صداقت کامل و نقص های فنی هر دو قابل قبول هستند.	رقص "همپتی" حرکتی بود که اصل این را تثبیت کرد که نگاه کردن عمدی و نامنظم در هماهنگی با ریتم، معتبر و مورد احترام است.	حرکت شامل یک پرش شل و نرم، با تاکید بر قسمت جلویی بدن و کمی خم شدن به جلو است، همراه با حرکات دست اغراق‌آمیز و غیرقابل پیش‌بینی. رقص همپتی به‌طور خاص در مورد نشان دادن عدم هماهنگی است، اما با زمان‌بندی دقیق موسیقی. نکته جالب این تکنیک است: حرکات "تصادفی" با ضرب آهنگ مطابقت دارند، حتی اگر به نظر آشفته برسند.	
ضرب در 90-110 دقیقه. هیپ هاپ، میامی بیس، آر اند بی. بهترین نتیجه در گروه‌ها حاصل می‌شود، جایی که الگوهای حرکتی می‌توانند یکنواختی بصری شبیه به رقص خطی ایجاد کنند.	گروه ۶۹ بویز. صحنه ۱۹۹۴، موسیقی میامی باس. رقص "توتسی رول" یک رقص منطقه‌ای بود که از طریق ویدیوهای موزیکال به سطح ملی گسترش یافت. این رقص نشان‌دهنده سهم منحصربه‌فرد صحنه موسیقی میامی باس/موسیقی باسن در فرهنگ رقص است.	قدم راست را جلو بگذارید، پای چپ را پشت قدم راست قرار دهید، قدم راست بردارید، پای چپ را کنار پای راست لمس کنید – چهار ضرب. سپس تکرار کنید با پای چپ. این حرکات پا هستند. نسخه بازو: هر دو دست به جلو دراز می‌شوند و دستان به صورت چرخشی (چرخش به جلو) مطابق با حرکات پا حرکت می‌کنند. وقتی قدم به سمت راست برداشته می‌شود، دست‌ها نیز به سمت راست می‌چرخند. ترانه گروه 69 Boyz (سال ۱۹۹۴) این حرکت را هنگام انجام آن توصیف می‌کند – یکی از واضح‌ترین آهنگ‌های آموزشی رقص در آن دوره.	توتسی رول
ضرب در 90-115 دقیقه. هیپ هاپ، آر اند بی. این حرکت نیاز به یک شریک داوطلب دارد و تقریباً سی ثانیه تمرین هماهنگی قبل از تلاش برای انجام آن در مکان عمومی لازم است. ابتدا به آرامی شروع کنید، ریتم را تنظیم کنید، سپس آن را با سرعت کامل اجرا کنید.	کید این پلی، ۱۹۸۸-۱۹۹۱. نامگذاری شده و ترویج یافته توسط این دو نفره و فیلم شان "حفله". یک اقدام کاملاً مشارکتی است - این کار را نمی توان به تنهایی انجام داد. کید این پلی، یک حرکت شراکت رقابتی در آن دوره است.	دو نفر رو در روی هم قرار می‌گیرند، فاصله‌شان به اندازه بازو است. شخص A پای راست خود را به سمت حرکت B پای چپ شخص B از مسیر می‌دهد. شخص B خارج می‌شود و همزمان پای راست خود را جلو از محل A می‌برد. شخص A حرکت می‌کند و پای چپ خود را به جلو می‌آورد. دو نفر به طور متناوب با پاهایشان ضربه می‌زنند، حرکاتشان در هم تنیده می‌شود اما هیچ برخوردی رخ نمی‌دهد. چالش و مهارت این است که	د کید اند پلی

			زمان‌بندی درست باشد؛ هیچ یک از افراد مورد ضربه قرار نمی‌گیرند و به نظر می‌رسد که ضربه‌ها از کنار هم عبور می‌کنند.
ضرب در دقیقه به 104 طور خاص - آهنگ اصلی. این ریتم در محدوده 95-115 ضرب در دقیقه نیز کارایی دارد. "مکاره‌نا" کاملاً مستقل از ژانر است و در هر آهنگی که پخش شود، ظاهر می‌شود. قدرت آن در جهانی بودن آن است.	سال ،"Los del Rio" گروه ۱۹۹۳. در ابتدا یک ترانه پاپ اسپانیایی بود که تحت تاثیر موسیقی فلامنکو قرار داشت. این آهنگ در سال ۱۹۹۶ به یک پدیده جهانی تبدیل شد. رقص شناخته شده "Macarena" ترین الگوی رقص در آن دهه است. این رقص در عروسی ها، مسابقات ورزشی و هر مکانی که گروهی از افراد می خواهند با هم برقصند، صرف نظر از توانایی های فردی، اجرا می شود.	بازوی راست به جلو کشیده شده (کف دست رو به پایین). بازوی چپ به جلو کشیده شده (کف دست رو به پایین). بازوی راست چرخانده می‌شود (کف دست رو به بالا). بازوی چپ چرخانده می‌شود (کف دست رو به بالا). دست راست به شانه چپ. دست چپ به شانه راست. دست راست پشت سر. دست چپ پشت سر. دست راست روی لگن چپ. دست چپ روی لگن راست. هر دو دست به عقب. هر دو دست به جلو حرکت می‌کنند. تکان دادن باسن. چرخش یک چهارم به سمت چپ. تکرار.	مکاره‌نا

8.4 — آرشیو معاصر (از سال 2000 تا حال حاضر)

رقص‌های معاصر محبوب، بر خلاف دهه‌های 80 و 90، به شکل متفاوتی توزیع می‌شوند؛ رسانه‌های اجتماعی و ویدیوهای کوتاه جایگزین موزیک ویدیوها شده‌اند و مکان اصلی انتقال را تشکیل می‌دهند. یک حرکت می‌تواند ظرف 48 ساعت در سراسر جهان شناخته شود. عمر این حرکات کوتاه‌تر است. اما خودِ این حرکات اغلب به سنت‌های قدیمی‌تر اشاره دارند که به آن‌ها عمقی بیشتر از منشأ ویروسی‌شان می‌بخشند.

ژانر / BPM	منشأ / به چه چیزی اشاره دارد	الگوی گام.	حرکت کنید.
ضرب در 80-110 دقیقه. هیپ هاپ، تراپ، آر اند بی. "دوجی" یک حرکت رقص آرام است - این حرکت هویت خود را در سرعت بالا از دست می دهد، جایی که چرخش شانه به وضوح احساس نمی شود.	گروه کالی سواگ دیستریکت، سال ۲۰۱۰. نام این گروه از ترانه "My Dougie" که توسط رپر لیل ویل در سال ۲۰۰۷ منتشر شده بود، گرفته شده است. رقص "دوجی" به حرکت شانه‌ها اشاره دارد که یک عنصر اساسی از رقص‌های هیپ هاپ دهه ۹۰ است و نشان‌دهنده اعتماد به نفس و بی‌خیالی است.	وزن را به سمت چپ منتقل کنید. اجازه دهید شانه چپ به جلو و پایین حرکت کند، یک حرکت "غلتشی" از شانه. با شانه راست این کار را معکوس کنید. عنصر کلیدی، حرکت شانه است، نه حرکت پا. پاها نسبتاً ثابت هستند. تمام حرکت در قسمت تنه و شانه‌ها است که به طور متناوب به جلو حرکت می‌کنند، یک حرکت "غلتشی" برای هر ضرب.	دوجی.
ضرب در 80-110 دقیقه. هیپ هاپ، آر اند بی، تراپ. این حرکت با سایر حرکات hip" / "و از دنباله "نای نای" ترکیب می شود.	"Nae Nae" سیلینتو، ۲۰۱۵. رقص از شخصیتی به نام "Nae Nae" واندا در برنامه تلویزیونی "مارتین" گرفته شده است. ویژگی خاص حرکت دست و بدن این شخصیت، الگویی برای رقص در محافل موسیقی هیپ هاپ آتلانتا شد، قبل از اینکه سیلنتو آن را به شکل رسمی درآورد.	ابتدا پاها را باز کنید. دست راست را به آرامی بالا ببرید، بالای سر، آرنج کمی خم شده، مچ دست شل و آویزان. سمت راست بدن را کمی بالا بیاورید. دست و بدن به ریتم به سمت راست حرکت می‌کنند در حالی که پاها به آرامی جابجا می‌شوند. اساساً: یک دست بالا، بدن زیر آن حرکت می‌کند، پاها به آرامی جابجا می‌شوند. "Nae Nae" به طور خاص به شل بودن دست بالابرده مربوط است - مچ دست عنصر اصلی است.	"رقص "نای نای
ضرب در ۱۳۰-۱۰۰ دقیقه. تطبیق‌پذیر – در موقعیت‌های مختلفی از جشن تولد کودکان تا صحنه‌های جشنواره‌ها استفاده می‌شود. رقص "فلوس" به گونه‌ای است که مختص یک	راسل هورنینگ ("کودک کوله پشتی")، ۲۰۱۷ — که به طور گسترده پخش شد SNL زمانی که او در برنامه اجرا کرد. "فلوس" اولین رقص است که از طریق رسانه های اجتماعی پدید آمد و به شهرت جهانی	هر دو دست را به سمت راست حرکت دهید در حالی که همزمان لگن چپ را به سمت چپ می چرخانید (لگن و دست ها باید در جهت مخالف حرکت کنند). هر دو دست را از مرکز به سمت چپ حرکت دهید در	فلوس.

نسل خاص است، برخلاف رقص "الکتریک اسلاید" که این ویژگی را ندارد – و بیشتر نشان‌دهنده دوره پس از سال ۲۰۱۷ است.	دست یافت. این رقص به تکنیک "ایزوله ها" در هیپ هاپ اشاره دارد: حرکت دادن قسمت بالایی و پایینی بدن به طور همزمان در جهت مخالف.	حالی که لگن راست را به سمت راست می چرخانید. این الگو سریع است - دست ها در هر بار حرکت، از جلوی بدن عبور می کنند و هر بار از مرکز رد می شوند. سرعت مهم است: هرچه "فلاپس" (حرکت) سریعتر باشد، اثر بصری آن چشمگیرتر خواهد بود.	
ضرب در ۱۵۰-130 دقیقه. موسیقی الکترونیک، به ویژه سبک‌های سخت‌تر هاوس، تکنو و ترنس. "رقص "شافل (shuffle) به گونه‌ای طراحی شده است که برای موسیقی الکترونیک مناسب باشد، بر خلاف "رقص‌های "رَنینگ من (Running Man) و "کَبیج پَچ"" (Cabbage Patch).	ملبورن، استرالیا، اواخر دهه هشتاد میلادی، صحنه ریوز. این سبک به طور جهانی از طریق فرهنگ جشنواره‌های موسیقی الکترونیک در دهه‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۱۰ شناخته شد. این یکی از معدود رقص‌هاست که منشا آن در خود صحنه ریوز بوده است، نه در موسیقی هیپ هاپ یا پاپ.	پای راست را به جلو بیاورید و پای چپ را به آن نزدیک کنید. پای راست را به عقب برگردانید تا حالت باز شود. حرکت پایه این است: ضربه زدن با پا، ضربه زدن با پا - تغییر دادن پاها به طور متناوب با یک کیفیت خاص نسخه .ружинистый پ پیشرفته شامل حرکت دست مانند دویدن و تغییرات پیچیده در حرکات پا است. "شافل" به طور خاص یک حرکت روی زمین است - پاها نزدیک به زمین باقی می مانند و دارای یک حرکت لغزنده هستند.	ملبورن شافل
ضرب در 120-90 دقیقه. هیپ هاپ، تراپ. استفاده از "The Woah" بهترین نتیجه را در آهنگ‌هایی می‌دهد که دارای صدای های‌هت یا اسنیر قوی و جداگانه هستند که یک لحظه مشخص برای هماهنگی ایجاد می‌کنند.	از محضر موسیقی هیپ هاپ شهر شارلوت، کارولینای شمالی، سال ۲۰۱۹. انتشار گسترده در رسانه‌های اجتماعی. رقص به تکنیک "Woah" از رقص فانک "locking" دهه ۱۹۷۰ اشاره دارد – توقف ناگهانی و قاطع بر روی ضرب آهنگ با کل بدن – که در یک لحظه تکراری خلاصه شده است.	در یک ضرب قوی (معمولاً یک صدای های‌هت یا اسنیر)، تمام حرکت را متوقف کنید و بدن را در حالت ثابت قرار دهید - سپس فوراً به حرکت بازگردید. "ووه" نشان دهنده حالت ثابت است، نه حرکت اطراف آن. زمان‌بندی همه چیز است: توقف باید دقیقاً با ضرب همزمان شود، برای یک ضرب نگه داشته شود، و سپس آزاد شود.	!واو

8. 5 — آرشیو لاتین.

رقص‌های لاتین احتمالاً قدیمی‌ترین و مداوم در حال تکامل بخش از فرهنگ رقص معاصر هستند. سالسا، کومبیا، مرنگه، باچاتا و نسل‌های بعدی آن‌ها همگی به موسیقی الکترونیک و فرهنگ کلاب‌ها در طول چندین نسل کمک کرده‌اند. اینها حرکات تخصصی برای مکان‌های لاتین نیستند، بلکه ابزارهایی هستند که می‌توانند در زمینه‌های مختلف موسیقی مورد استفاده قرار گیرند، زمانی که تطبیق داده شوند.

حرکت / سبک	عنصر اساسی.	چگونه به یک رقص غیرلاتین منتقل می‌شود؟	محدوده ضربان قلب
مرنگه مارچ	ساده‌ترین راه برای شروع رقص لاتین برای هر کسی. پای چپ در جای خود روی عدد ۱، پای راست در جای خود روی عدد ۲، تکرار کنید. همین است. راز آن: با هر قدم، کمی بالا بیاورید و به نوک انگشتان پا فشار بیاورید تا لگن آن طرف پا به طور طبیعی بالا بیاید. رقص مرنگه مارش، راه رفتن در جای خود با تاکید بر لگن است. این رقص تغییرات بی‌شماری دارد اما از اینجا شروع می‌شود.	گام مرنگ یک حرکت اولیه است که به آن نزدیکترین چیزی است که می توان آن را یک شروع جهانی در نظر گرفت. با سرعت ۱۰۰-۱۲۰ ضرب در دقیقه، این گام در بسیاری از محیط های رقص غیر لاتین قابل استفاده است. تاکید لگنی در گام مرنگ مستقیماً قابل استفاده در موسیقی هاوس است - اگر گام مرنگ را به یک آهنگ هاوس اضافه کنید، ریتم درست خواهد بود.	ضرب در ۱۳۰-۱۰۰ دقیقه. مرنگ، باچاتا، و مقداری موسیقی هاوس. قابل دسترس برای هر کسی با آموزش کوتاه مدت (۳۰ ثانیه).
گام کومبیا	رقص کومبیا بر اساس یک گام مشخص ساخته شده است: همزمان-کنار-همزمان-کنار، که در آن یک پا همیشه کمی قبل از بلند شدن، به آرامی حرکت می‌کند. پای چپ به سمت چپ قدم می‌گذارد، پای راست به آرامی حرکت می‌کند و سپس کنار آن قدم می‌زند، پای چپ دوباره به سمت چپ قدم می‌زند، پای راست به آرامی حرکت می‌کند و بسته می‌شود. این حرکت آرام همان چیزی است که رقص کومبیا را متمایز می‌کند.	موسیقی کومبیا با سرعت مناسب (۸۰ تا ۱۱۰ ضرب در دقیقه) به خوبی در بسیاری از زمینه های موسیقی آر اند بی و هیپ هاپ جای می گیرد. حرکت آهسته در رقص کومبیا، حس تاخیر و رهایی را ایجاد می کند که مکمل سرعت های تریپ و هیپ هاپ آرام است.	ضرب در ۱۱۰-۷۵ دقیقه. موسیقی کامبا، مقداری هیپ هاپ و آر اند بی. کامبای کلمبیایی و مکزیکی نسخه‌های کمی متفاوتی از این حرکت را دارند - هر دو معتبر هستند و هر دو قابل انتقال هستند.
سالسا پایه	حرکت پایه سالسا شامل شش مرحله در هشت ضرب است. یک قدم به جلو با پای چپ (1)، یک قدم به راست در جای خود (2)، یک قدم به عقب به مرکز (3)، مکث (4). یک قدم به عقب	رقص سالسا پایه معمولاً به طور مستقیم در محیط‌هایی که موسیقی لاتین پخش نمی‌شود، قابل اجرا نیست؛ زیرا ریتم آن بسیار خاص است و با اکثر موسیقی الکترونیکی سازگاری ندارد.	ضرب در 220-160 دقیقه (سنتی) - اما شمارش بر اساس 1-2-3 انجام می‌شود، بنابراین به طور موثر در 80-110 ضرب در دقیقه احساس

می‌شود. خود "سالسا" نام این ژانر است.	چیزی که منتقل می‌شود، اصل "حرکت لگن در هر مرحله" و "مکث به عنوان بخشی از رقص" است. این دو اصل در تمام سبک‌های موسیقی کاربرد دارند.	با پای راست (5)، یک قدم به چپ در جای خود (6)، یک قدم به جلو به مرکز (7)، مکث (8). مکث ها در 4 و 8 به اندازه مراحل مهم هستند - آنها چیزی هستند که باعث می شوند سالسا رقص کند، نه اینکه سنگین باشد. همه حرکات از ناحیه لگن انجام می شود.	

8. 6 — چرخش

به دلیل اینکه شایسته یک بخش جداگانه است.

و در هر ژانری است. هر (BPM) چرخش، رایج‌ترین حرکت در هر رقص‌خانه‌ای، با هر سرعت ضرب‌آهنگ سنت رقصی نسخه‌ای از آن را دارد. هر سطح مهارتی می‌تواند نوعی از این حرکت را انجام دهد. و این، فوری‌ترین ابراز فیزیکی شادی برای رقصنده‌های انفرادی است.

چرخش اساسی.	متوجه نشدم. لطفاً سوال خود را دوباره بپرسید.	تغییرات.
روی پای چپ بایستید. اجازه دهید پای راست کمی فشار وارد کند تا چرخش ایجاد شود. پای چپ را به عنوان محور نگه دارید. دست‌ها را به سمت بدن بکشید (در جلوی سینه یا نزدیک به پهلو) تا سرعت چرخش افزایش یابد - این فیزیک تکانه زاویه ای است: وقتی جرم به محور چرخش نزدیکتر می‌شود، چرخش تسریع می‌یابد. هنگامی که چرخش کند می‌شود، دست‌ها را رها کنید تا در ضرب بعدی به طور تمیز متوقف شوید.	نقطه: یک نقطه را در مقابل خود پیدا کنید و تا حد امکان چشمان خود را بر روی آن نگه دارید، در حالی که در لحظه آخر سر خود را به سرعت بچرخانید تا دوباره آن را پیدا کنید. این کار که "اسپاتینگ" نامیده می شود، از سرگیجه در طول چرخش های متعدد جلوگیری می کند. یک چرخش "اسپات" شده، تمیز و دقیق انجام می شود. یک چرخش بدون "اسپات"، با لرزش به پایان می رسد. فرود: چرخش باید به طور کامل انجام شود - تصمیم بگیرید که کجا قرار است فرود بیایید، به آنجا بروید و در آنجا ثابت بمانید. یک چرخشی که به آرامی کم می شود، شبیه از دست دادن کنترل است. یک چرخشی که با دقت فرود می آید، نشان دهنده یک تصمیم آگاهانه است.	چرخش نیمه: ۱۸۰ درجه. قابل دسترس‌ترین نوع چرخش است. از آن برای تغییر جهت در طول یک انتقال موسیقی استفاده کنید. چرخش کامل: ۳۶۰ درجه. استاندارد است. آن را با یک ضرب محکم انجام دهید - معمولاً ضرب اول یک عبارت - و روی ضرب اول عبارت بعدی فرود بیایید. چرخش دوگانه: دو دور کامل. برای اینکه این کار در سرعت مناسب رقص امکان‌پذیر باشد، بازوها باید جمع باشند. بدون اینکه با چرخشی تک احساس راحتی داشته باشید، سعی نکنید این کار را انجام دهید. چرخش با کمک شریک: یک نفر دست دیگری را می‌گیرد، و فردی که می‌چرخد از آن بازو برای شروع حرکت استفاده می‌کند. این نوع چرخش به طور جهانی در رقص‌های سوینگ، سالسا، رقص‌های محلی و رقص‌های شبانه استفاده می‌شود.

وقتی که:

*** در حین انتقال یک عبارت موسیقیایی، وقتی موسیقی چیزی را بیان می‌کند که بدن شما می‌خواهد آن را تکرار کند.**
*** در طول یک قسمت آرامش‌بخش (بریک‌داون) زمانی که فضای کف رقص نسبتاً خالی است.**
*** هنگامی که در حال عبور از کف رقص هستید و موسیقی آن را طلب می‌کند.**

چرخش در هر لحظه قابل انجام است - این یک علامت تعجب بداهه در حرکت‌های رقص است.

8.7 — رقص ووقینگ و بال روم: آرشیو که باید در اینجا باشد.

رقص وگینگ، صحنه بالروم هارلم، دهه ۱۹۶۰ تا به امروز – که توسط فیلم "پاریس در حال سوختن" (۱۹۹۰) به طور جهانی شناخته شد و در جامعه جهانی بالروم ادامه یافت.

وقینگ شایسته است که در این کتابخانه یک بخش جداگانه برای آن اختصاص داده شود، زیرا این رقص، کامل‌ترین شکل از بیان هویت از طریق رقص در قرن بیستم است، و منشا آن به طور خاص متعلق به جوامع سیاه‌پوست و لاتینوی LGBTQ+ است، و این سبک بر همه چیز از جمله لحظه پاپ مادونا در سال 1990 تا هرگونه نمایش "راه رفتن" به عنوان رقص که در مهمانی‌های سراسری جهان دیده می‌شود، تأثیر گذاشته است.

سبک	ویژگی اساسی.	چه چیزی را به هر کسی که آن را مطالعه می کند، آموزش می دهد؟
راه قدیم.	خطوط زاویه‌دار، حالت‌هایی که نگه داشته می‌شوند و سپس به حالت بعدی تغییر می‌کنند. حرکاتی که شبیه ژست‌های مد از مجلهٔ ووگ هستند — نام آن کاملاً مطابق با واقعیت است. دقت فوق‌العاده در خط و زاویه.	وضعیت بدن یک انتخاب است. آن را با قاطعیت حفظ کنید. تعهد به وضعیت بدن، نه زیبایی خودِ وضعیت، تکنیک است.
راه جدید.	حرکات نمایشی، حرکات انعطاف‌پذیر، زوایای شدید که محدودیت‌های انعطاف‌پذیری بدن انسان را به چالش می‌کشند. کمال تکنیکی در اجرای حرکات دشوار و طاقت‌فرسا.	بدن شما توانایی‌های بیشتری نسبت به آنچه فکر می‌کنید دارد. تأثیر "نیو وی" بر رقص اصلی، یک نسل از واژگان حرکتی را ایجاد کرد که در غیر این صورت وجود نخواهد داشت.
وگ فییم	نرمی، روانی و زنانه بودن که از طریق کل بدن ابراز می شود. پنج عنصر: نمایش مد (راه رفتن)، راه رفتن به سبک اردک، اجرای دست، اجرای روی زمین، چرخش ها و خم شدن ها. هر عنصر به طور جداگانه در مسابقات رقص سالنی امتیازدهی می شود.	دیپ" - سقوط به زمین با یک نزول " نمایشی کنترل شده - اوج نهایی "وگ فم" است. این حرکت ورزشی، ظریف و کاملاً متعهدانه است. "دیپی" که تردیدآمیز باشد، "دیپ" نیست. "دیپی" که با تعهد انجام شود، یک نمایش است.

راهنمای انتقال به برنامه "هسته بازیابی".

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

بخش ۸.۸ — ۸.۱۱

کاتینگ شیپس، شافل، تی-استپ، ایکس-استپ، رانینگ من (الکترونیک)، ڕین بی، هاکن، موز، داب‌استپ.

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

این حرکات، حرکاتی هستند که توسط خود رقصنده‌ها ابداع شده‌اند.
از موزیک ویدیوها نیست. از استودیوهای رقص هم نیست. بلکه از جوامعی است که به یک زبان فیزیکی برای موسیقی نیاز داشتند، زبانی که قبلاً وجود نداشته است.

خط جداول بالا را کپی کنید.

بخش ۸.۸ — آرشیو فرهنگ الکترونیکی

دِ سنتوریون: هر ژانر تحول خود را داشته است. موسیقی نیازمند یک واکنش جسمانی بود که هنوز وجود نداشت. اینها نتایج آن هستند.

برخلاف حرکات موجود در بخش‌های ۸.۲ تا ۸.۴ – که از موسیقی هیپ هاپ، پاپ و آر اند بی سرچشمه گرفته بودند و از طریق رسانه های اصلی منتشر شدند – حرکاتی که در این بخش ذکر شده است، توسط جوامع خاصی ابداع شده اند که صحنه های موسیقی الکترونیک را ایجاد کردند. این حرکات در ویدیوهای موسیقی وجود نداشتند. آنها به صورت مستقیم از فرد به فرد، از مکان به مکان و از یک صحنه به صحنه دیگر پخش شدند. برخی از آنها ده ها سال طول کشید تا نامگذاری شوند. برخی از آنها هنوز بیشتر با نمایش توضیح داده می شوند تا با دستورالعمل.

برش دادن اشکال

فانکی و UK، موسیقی الکترونیکی بریتانیا: سبک‌های گاراژ، هاوس موسیقی الکترونیک - از دهه ۱۹۹۰ تا به امروز.

برش شکل‌ها یک حرکت واحد نیست. این یک فلسفه حرکتی است که مختص فرهنگ موسیقی الکترونیکی بریتانیا است. "شکل‌ها" الگوهای هندسی هستند که بدن در فضا ایجاد می‌کند - زوایا، خطوط، و موقعیت‌های خاصی که اندام‌ها ایجاد می‌کنند و سپس بین آن‌ها تغییر می‌کنند. برش دادن آن‌ها عمل ایجاد این انتقال‌ها به طور ناگهانی و دقیق بر اساس ریتم است.

فرهنگ "کاتینگ شیپز" یک فرهنگ بصری است و از محیط‌هایی پدید آمده است که در آن مردم به دقت حرکات رقص دیگران را مشاهده می‌کردند و به دقت و موسیقی‌گرایی بیش از هر ویژگی دیگری احترام می‌گذاشتند. فردی که "کاتینگ شیپز" انجام می‌دهد، همیشه به لحظه خاص موسیقی واکنش نشان می‌دهد و هرگز یک الگوی ثابت را تکرار نمی‌کند.

عنصر	چه معنی دارد؟	چگونه آن را توسعه دهیم؟
شکل.	یک حالت خاص بدن که برای یک یا دو ضربه حفظ می‌شود قبل از اینکه به حالت بعدی تغییر کند. بازو در زاویه‌ای مشخص قرار دارد. تنه دارای انحنای مشخص است. پاها در وضعیتی خاص قرار دارند. شکل آن دارای هدف هندسی است - این یک موقعیت تصادفی نیست، بلکه یک موقعیت آگاهانه است.	در حالی که موسیقی گوش می‌دهید، به بدن خود در آینه نگاه کنید. موقعیت‌هایی را پیدا کنید که با صدا همخوانی داشته باشند. هر موقعیت را یک ضرب نگه دارید، سپس به موقعیت بعدی بروید. شکل‌هایی که مناسب هستند، آنهایی هستند که وقتی به آنها نگاه می‌کنید، فکر می‌کنید: بله، این دقیقاً همان چیزی است که این موسیقی در حال حاضر به نظر می‌رسد.
The Cut	انتقال بین اشکال. برش تیز است - این اتفاق در ضرب آهنگ می افتد، نه بین ضرب آهنگ ها. شما در شکل A هستید، سپس در ضربه اول فاز بعدی، شما در شکل B هستید. هیچ انتقال تدریجی وجود ندارد. برش همزمان با رویداد موسیقیایی است که آن را تحریک کرده است.	ابتدا تمرین برش را انجام دهید، بدون اینکه نگران شکل‌ها باشید. در هر موقعیتی بایستید. با یک ضرب قوی: تمام قسمت‌های بدن خود را به طور همزمان تغییر دهید. دست‌ها از پایین به بالا حرکت می‌کنند. وزن از سمت راست به سمت چپ منتقل می‌شود. سر چرخانده می‌شود. همه چیز به طور همزمان، با ریتم. این همان برش است. پس از اینکه برش طبیعی شد، اشکال را اضافه کنید.
پاسخگویی موسیقایی.	برش اشکال به طور خاص رقص نیست. یک نفر ممکن است در یک آهنگ، در شب‌های مختلف، اشکال متفاوتی را برش دهد، زیرا این اشکال به آنچه که موسیقی در حال حاضر انجام می‌دهد واکنش نشان می‌دهند – مانند ضربه، افزایش تنش، صدای سینت سایزر خاص در ضرب سوم این قسمت، یا نت باس که به طور غیرمنتظره ظاهر می‌شود.	به رویدادهای موسیقی که نیاز به واکنش دارند، توجه کنید. یک صدای سینتی سایزر با فرکانس بالا، نیازمند یک حرکت سریع و صعودی است. یک باس پایین، نیازمند یک حرکت سنگین و نزولی است. یک قسمت "بِلد" (build)، نیازمند تجمع انرژی در بدن است. حرکات خود را بر اساس این رویدادها انجام دهید، نه بر اساس زمان.

محدوده ضرب در دقیقه: ۱۱۸-۱۳۵ ضرب در دقیقه - موسیقی گرجی بریتانیا، هاوس بریتانیا، فانکی بریتانیا، و مقداری گریم. محدوده تمپو که رویدادهای موسیقی به اندازه کافی تکرار می‌شوند تا بتوان بین آن‌ها جابجا شد، اما به اندازه‌ای آهسته هستند که هر شکل قابل حفظ و خواندن باشد.

حرکات Boiler Room. سبک UK garage، صحنه: کلاب‌های لندن، رویدادهای موسیقی با یک کیفیت خاص از سلیقه موسیقی و ظرافت در رقصگاه (cutting shapes) موزون مرتبط است در فرهنگ الکترونیکی بریتانیا. شخصی که در یک رویداد الکترونیکی بریتانیایی حرکات موزون انجام می‌دهد، برای مخاطبان اجرا نمی‌کند؛ بلکه او در حال گفتگو با موسیقی است و حاضران دعوت شده‌اند تا شاهد این گفتگو باشند.

ملبورن شافل: واژگان فنی کامل

ملبورن شافل: صحنه رقص زیرزمینی در ملبورن، استرالیا - اواخر دهه 1980 (EDM)، گسترش جهانی از طریق موسیقی الکترونیک رقص در دهه 2010.

بخش سوم این راهنما، حرکت "شافل" را در نقشه BPM معرفی کرد. این بخش، واژگان فنی کامل را ارائه می‌دهد. "شافل" مجموعه‌ای از حرکات مرتبط است که با یک عمل "پاشنه-پنجه"، یک کیفیت خاص تماس با زمین، و یک حرکت لغزنده مشخص می‌شوند که آن را از هر حرکت دیگر در محیط موسیقی الکترونیک متمایز می‌سازد.

قدم T – اساس.

وقتی درست است.	عنصر فنی کلیدی.	الگوی گام.
حرکت جانبی، روان و یکنواخت. بدن در یک ارتفاع ثابت باقی می‌ماند – هیچگونه بالا و پایین شدن وجود ندارد. انتقال وزن افقی است، نه عمودی. بازوها به طور طبیعی آویزان هستند یا برعکس پای متقاطع حرکت می‌کنند. از دور: شخصیتی که به صورت جانبی حرکت می‌کند و کیفیت آن مانند مایع است، پاها تقریباً از زمین بلند نمی‌شوند.	اسلاید. پایی که دنبال آن می‌آید، قدم نمی‌گذارد – بلکه روی سطح کف حرکت می‌کند. تمام ویژگی‌های "شافل" از لغزش پای بعدی ناشی می‌شود. پاهایی که بلند می‌شوند و قدم برمی‌دارند شبیه راه رفتن هستند. پاهایی که سر می‌خورند شبیه شافل کردن هستند. چرخش انگشت پا در هنگام عبور. وقتی پا از جلو عبور می‌کند، انگشت پا به بیرون می‌چرخد – این میله‌ی "T" است. بدون چرخش انگشت پا، عبور شبیه یک زمین خوردن به نظر می‌رسد. با آن، شبیه یک عمل عمدی به نظر می‌رسد.	قدم راست به سمت راست حرکت می‌کند. پای چپ به آرامی به آن ملحق می‌شود. قدم راست دوباره به سمت راست حرکت می‌کند. پای چپ از جلو پای راست عبور می‌کند، انگشت پا به سمت چپ و خط افقی حرف) اشاره دارد "T" وزن بدن به (را تشکیل می‌دهد. پای چپ منتقل می‌شود. (سمت چپ T آینه ای برای گام): پای چپ به سمت چپ حرکت می‌کند. پای راست به آرامی به آن ملحق می‌شود. پای چپ دوباره به سمت چپ حرکت می‌کند. پای راست از جلو پای چپ عبور می‌کند، انگشت پا به سمت راست اشاره دارد. این الگو تکرار می‌شود و بین گام‌های راست و چپ تغییر می‌کند. نتیجه یک الگوی لغزشی از جانب به جانب است که در پایان هر واحد، گام متقاطع شکل "T" را ایجاد می‌کند.

مرحله‌ی X – سطح متوسط

ارتباط با مرحله تی (T)	عنصر فنی کلیدی.	الگوی گام.

را می‌توان در T-Step و X-Step یک ترتیب واحد ترکیب کرد. T-Step حرکت جانبی را فراهم می‌کند. X-Step یک الگو بصری ثابت ارائه می‌دهد. فرد ماهر، بسته به میزان فضای موجود و نوع موسیقی، بین این دو جابجا می‌شود.	کراس باید یک کراس واقعی باشد - پای که در حال حرکت است، جلوی پای ایستاده قرار می گیرد، نه کنار آن. یک کراس تقریباً کامل، ظاهری نامطمئن دارد. یک کراس واقعی، را ایجاد می کند. قدم "X" شکل برداشتن به بیرون باید واقعاً گسترده باشد - حداقل عرض شانه. و حالت پا که باز "X" تضاد بین است، ریتم بصری حرکت را ایجاد می کند.	با پاهای بسته شروع کنید: ضرب ۱: پای راست از روی پای چپ عبور می‌کند (جلو). هر دو پا هستند، پای "X" اکنون در حالت راست روی پای چپ. ضرب ۲: پای چپ به سمت چپ قدم برمی‌دارد. پاها از هم جدا می‌شوند، شما پهن ایستاده‌اید. ضرب ۳: پای چپ از روی پای راست عبور می‌کند (جلو). حالت "X"، پای چپ روی پای راست. ضرب ۴: پای راست به سمت راست قدم برمی‌دارد. پاها از هم جدا می‌شوند. این الگو یک "X" واقعی را روی زمین با مسیری که پای عبوری طی می‌کند، ترسیم می‌کند.

The Running Man (نسخه الکترونیکی/شافل).

متفاوت از رقص "رَنینگ من" دهه هشتاد در بخش ۸.۲. رقص "رَنینگ من" با حرکت سریع، یک نسخه لغزنده و متحرک از همان توهم بصری است.

چه چیزی آن را از نسخه هیپ هاپ متمایز می کند؟	الالگو "راننده" که به صورت تصادفی تغییر می‌کند.
حرکت "رنمن" در هیپ هاپ، زانو را بالا می آورد و پرش می کند. حرکت "رنمن" شافل، حرکت را پایین و روان نگه می دارد - ضربه یک امتداد کم است، پا نزدیک به زمین باقی می ماند، فرود پاشنه-پنجه باعث ایجاد لغزش به جای پرش می شود. نتیجه: حرکت "رنمن" در هیپ هاپ، ورزشی و پرانرژی به نظر می رسد. حرکت "رنمن" شافل، مانند این است که بدن توسط یک جریان کشیده می شود - حرکت رو به جلو با حداقل تلاش. زمین، وسیله است، نه مانع.	پای راست به جلو حرکت می‌کند (کم ارتفاع – زیر سطح زانو، انگشتان پا رو به بالا) در حالی که پای چپ به عقب سر می‌خزد روی زمین. پای راست با پاشنه پایین می‌آید و همزمان پای چپ به جلو ضربه می‌زند. پای چپ با پاشنه پایین می‌آید و همزمان پای راست به جلو ضربه می‌زند. حرکت پاشنه-انگشت، حس لغزش را ایجاد می‌کند: ابتدا پاشنه پایین می‌آید، سپس وزن منتقل می‌شود و پا به سمت انگشتان غلتیده، در حالی که پای دیگر حرکت ضربه‌زنی خود را انجام می‌دهد.

T-Step حرکت .BPM برای هر سه حرکت شافل: ۱۲۸-۱۶۰ (BPM) محدوده ضرب در دقیقه در کل Running Man مؤثرتر هستند. حرکت BPM در محدوده ۱۳۰-۱۴۵ X-Step و Step به شدت دشوار می‌شود – BPM محدوده قابل اجرا است، اما حفظ کیفیت آن بالای ۱۵۵ در این حالت، حرکت بیشتر شبیه به پریدن است تا لغزش.

DnB — واژگان مربوط به جنبش درام اند بیس.

از فرهنگ سیستم‌های Jungle در بریتانیا: موسیقی DnB/Jungle موسیقی صوتی در سال‌های ۱۹۹۲-۱۹۹۴ پدید آمد، و موسیقی Drum and Bass به طور رسمی از سال ۱۹۹۴ به بعد شکل گرفت.

را ارائه داد: به ضرب درام نیمه وقت (معادل ۸۰ ضرب در DnB بخش سوم، دستورالعمل کلیدی برای دقیقه) بروید، نه به تمپوی کامل "بریک بیت" (۱۶۰-۱۸۰ ضرب در دقیقه). این دروازه است. در اینجا واژگان کامل آمده است.

وقتی که ظاهر می‌شود.	منشأ / زمینه فرهنگی	الگو	حرکت کنید.
وقتی که بیس‌لاین برجسته است و ریتم شکسته در یک بخش "چرخشی" به جای یک بخش با انرژی بالا قرار دارد. "اسکینک" تنفس می کند - این برای لحظات بین دو قسمت مهم است، نه فقط برای نقاط اوج.	موسیقی "اسکینک" که از فرهنگ سیستم صوتی کارائیب گرفته شده، یک سبک موسیقی رگی و دانس هال است که توسط موسیقی "جنگل" جذب شد، زمانی که این سبک، فرهنگ سیستم صوتی را با ضرب‌آهنگ‌های بریک بیت ترکیب کرد. وقتی موسیقی "جنگل" سبک "اسکینک" را حفظ کرد، حافظه فیزیکی از ریشه‌های آن در جوامع مهاجران کارائیبی در لندن را زنده نگه داشت.	روی پای راست تکیه کنید. پای چپ را به جلو و بیرون بکشید (یک ضربه کم به سمت جلوی چپ). پای چپ را به مرکز برگردانید. روی پای چپ تکیه کنید. پای راست را به جلو و بیرون بکشید (به سمت راست). برگردانید. خم شدن واضح است - قسمت بالایی بدن به عقب متمایل می‌شود زیرا پا به جلو کشیده می‌شود، که یک تعادل مخالف ایجاد می‌کند. این یک حرکت کوچک نیست.	جنگل سکینک
در سراسر، مرحله حالت پیش‌فرض DnB برای هر کسی است که ریتم نیم‌زمان را پیدا کرده باشد.	این مرحله، کیفیت تهاجمی و پرانرژی موسیقی "گابر" را با ریتم پیوسته موسیقی "دریم اند بیس" ترکیب می‌کند. نکته کلیدی، حس "نیم‌ضرب" است: موسیقی "دریم اند بیس" در این راهنما، سریع‌ترین نوع موسیقی است که به طور طبیعی با کندترین سرعت حرکت احساس می‌شود.	همانطور که در بخش ۳ معرفی شد: به ضرب آهنگ نیمه راه بروید. پای راست را به سمت جلو-راست در ضرب آهنگ نیمه راه حرکت دهید (در هر دو ضرب از شمارش سریع). پای چپ را به سمت جلو-چپ در ضرب آهنگ نیمه راه بعدی حرکت دهید. بدن با هر قدم کمی به جلو حرکت می‌کند و سپس به مرکز باز می‌گردد. به هر قدم، یک حرکت کوبنده اضافه کنید - پا باید برسد، نه اینکه فقط لمس کند.	مرحلهٔ DnB.
در هنگام بخش‌های پر از بیس و قسمت‌هایی که ریتم دارد.	واکنش طبیعی به ویژگی خاص تولید موسیقی DnB این است: فرکانس زیرین که در بدن احساس می‌شود و ریتم سریع که بالای آن قرار دارد، یک تجربه چندلایه ایجاد می‌کنند. تکان دادن سر در سطح فرکانس زیرین اتفاق می‌افتد.	نه به تکان دادن مداوم سر که در بخش ۵ به عنوان یک مشکل مطرح شده است. تکان دادن سر در سبک DnB یک حرکت رو به جلو و پایین مشخص است که با ضرب آهنگ نیمه، انجام می‌شود و برای لحظه‌ای در پایین‌ترین نقطه نگه داشته می‌شود، سپس به حالت اولیه باز می‌گردد. این حرکت کند و سنگین است و	دِن بی هِدنود.

			از فرکانس‌های پایین پیروی می‌کند، نه از ریتم‌های سریع. همراه با قدم زدن در سبک DnB، تکان (step) دادن سر باعث می‌شود که کل قسمت بالایی بدن در حس نیمه ضرب آهنگ شرکت کند.
وقتی بیس بالا می‌رود. نه در هر ضرب، بلکه وقتی خط بیس خودش بالا رفته و حرکت می‌کند.	باسلاین‌های موسیقی جانگل یک (DNB) و دی‌ان‌بی کیفیت خاص از حرکت و نوسان دارند که از باسلاین‌های مربعی شکل تکنو یا ضرب‌آهنگ چهار ضرب در دقیقه موسیقی هاوس متفاوت است. این حرکت، واکنش طبیعی بدن به آن کیفیت است.	DnB بیس‌لاین در موسیقی اغلب به آرامی حرکت می‌کند و بالا و پایین می‌رود. یک موج بدنی که از شدت بیس، از قسمت پایین کمر شروع شده، در امتداد ستون فقرات بالا رفته و از شانه‌ها خارج می‌شود، این حرکت را در سطح بدن تکرار می‌کند. این یک حرکت کامل بدنی مانند رقص هیپ هاپ نیست. بلکه یک لرزش ظریف‌تر و خاص بیس است که از قسمت پایین کمر به سمت بالا حرکت می‌کند.	چرخشی.

هَکِن و مُز

هاکن: صحنه گابر/هاردموسی هلندی - روتردام، اوایل دهه ۱۹۹۰ - کلمه "هاکن" به معنی بریدن یا خرد کردن در زبان هلندی است.

Muzz: ترکیبی از فرهنگ جنوب آسیا و پاکستانی-بریتانیایی با موسیقی هاردموز، از دهه ۲۰۰۰ تا به امروز.

دِ سنتوریون - پا ابزار است. همه چیز دیگر، یک لوازم جانبی است.

هاکن یکی از رقص‌های چالش‌برانگیزتر از نظر جسمانی در این راهنما است. در سرعت‌های گابر و هاردمیوز (۱۵۰-۲۲۰ ضرب در دقیقه)، هاکن مداوم مشابه تمرینات با شدت بالا است. همچنین، در بهترین حالت، این رقص یکی از جذاب‌ترین رقص‌ها از نظر بصری است؛ دقت سریع حرکات پاها در سرعت بالا، یک کیفیت مکانیکی را ایجاد می‌کند که منعکس‌کننده شدت مکانیکی موسیقی است که به آن تعلق دارد.

یادداشت‌های فنی	الالگو	سبک
بالای بدن: در هاکن پایه، نسبتاً ثابت است - بازوها آویزان هستند یا کمی منقبض شده اند. حرکت تقریباً کاملاً زیر کمر انجام می شود. تفاوت بین حرکت انفجاری پاها و بالای بدنی کنترل شده، مشخصه بصری هاکن است. چالش سرعت: هاکن پایه در 160 ضرب در دقیقه، یک تمرین هوازی است. در 180 ضرب در دقیقه، یک تمرین ورزشی است. در 200 ضرب در دقیقه، نیاز به آمادگی جسمانی واقعی دارد. از تلاش برای انجام مداوم هاکن سریع بدون آمادگی اولیه خودداری کنید.	پاها را به عرض شانه باز کنید. در هر ضربه کوک: پای راست را به جلو و بالا بزنید، همزمان پای چپ را پایین بیاورید تا وزن روی آن قرار گیرد. در ضربه بعدی: پای چپ را به جلو بزنید، وزن را به سمت راست منتقل کنید. حرکات پا دقیقاً با ضربه کوک هماهنگ هستند. ارتفاع حرکت پا: در نسخه پایه، از مچ پا تا زانو. حرکت پا باید به جلو باشد، نه به طرفین. زانو بالا می‌رود، قسمت پایینی پا کشیده می‌شود، انگشتان پا بالا می‌روند، سپس پا پایین می‌آید و وزن منتقل می‌شود.	بنیادی نکات هاکن
بدن می‌تواند کمی به عقب خم شود، در حالی که ضربه به جلو پیش می‌رود - این همان اصل تعادل مخالف است که در "جنگل سک" وجود دارد، اما بسیار واضح‌تر. بدون خم شدن به عقب، ضربات بسیار بلند کل بدن را به جلو می‌کشند و تعادل ناپایدار می‌شود. بازوها: برخی از سبک‌های هاکن، بازوها را به سمت جلو و برخلاف پای ضربه‌زننده حرکت می‌دهند (مانند حرکت بازو در هنگام دویدن). برخی دیگر بازوها را ثابت نگه می‌دارند. هر دو روش معتبر هستند.	زانوی به ارتفاع لگن یا بالاتر بالا می‌رود. ضربه پا، قسمت پایینی پا را به جلو گسترش می‌دهد تا پا به جلو حرکت کند و به ارتفاع کمر یا بالاتر برسد. بازگشت سریع است - پا باید به سرعت برگردد و فرود بیاید تا وزن برای ضربه پا به طرف دیگر منتقل شود. این امر نیازمند قدرت عضلات خم کننده لگن و هماهنگی عضلات سریع است.	حرکات تکین پیشرفته
موز دنسفلور، زمینه فرهنگی خاص خود را دارد. موسیقی آن شامل عناصری از موسیقی جنوب آسیا (ریتم‌های تبلای، ساختارهای ملودیک و نمونه‌های صوتی از موسیقی بالیوودی یا پنجابی) است که	این سبک، ساختار متناوب ضرب پا را که در "هاکن" دیده می‌شود، دارد، اما با سرعت‌ها و ویژگی‌های ظاهری متفاوت. موسیقی "مز" (سبک هاردموز بریتانیایی تحت تأثیر جنوب آسیا) بستری ایجاد	موز - نسخه بریتانیایی

با ضربه قوی درام‌های هاردمیتر ترکیب شده‌اند. رقصی که از این ترکیب حاصل می‌شود، نه کاملاً "هاکن" است و نه کاملاً "بهنگرا". بلکه یک چیز سوم است، خاص برای آن جوامع و در آن رویدادها.	می‌کند که در آن سبک رقص ضرب پا در "هاکن" با سنت حرکت "بهنگرا" که در صحنه‌های شبانه جامعه مهاجران جنوب آسیا رایج است، ترکیب می‌شود. عنصر "بهنگرا": برخی از حرکات رقص "مز"، درگیری تنه را شامل می‌شوند که در "هاکن" سنتی وجود ندارد؛ این یک مشارکت جزئی در قسمت بالایی بدن است که به حرکات بازوی "بهنگرا" اشاره دارد، در حالی که حرکت اصلی ضرب پا حفظ می‌شود.	

آمادگی جسمانی برای هاکن: اگر قصد دارید هاکن را با سرعت بالا انجام دهید، آمادگی‌های زیر خطر آسیب را کاهش می‌دهند: کشش عضلات خم کننده لگن قبل از مسابقه (حرکات مکرر بلند کردن زانو به شدت عضلات خم کننده لگن را فعال می‌کنند)، گرم کردن ساق پا و عضلات چهارسر ران (پای فرود در هر ضربه تحت فشار پلیمتریک قرار دارد) و مدیریت الکترولیت‌ها (هاکن به سرعت پتاسیم و منیزیم را از طریق تعریق مستقیماً Recovery Kernel با شدت بالا تخلیه می‌کند). پروتکل الکترولیتی الحاقیه قابل اجرا است.

واژگان مربوط به جنبش دوب‌استپ

رقص دوب‌استپ، دوب‌استپ بریتانیایی از جنوب لندن، سال‌های 2001 تا 2006، گسترش جهانی با دوره "بروت‌استپ" اسکرلیکس، سال‌های 2010 تا 2014.

موسیقی داب‌استپ واژگان حرکتی خاص خود را ایجاد کرد، زیرا موسیقی‌ای تولید می‌کرد که هیچ سنت رقص موجودی قادر به پاسخگویی به آن نبود. صدای بیس لرزان، ریتم نیم‌ضرب، افت شدید بیس پس از سکوت طولانی، و صداهای دیجیتالی نامنظم – همه اینها نیازمند واکنش‌های فیزیکی جدید بودند.

کیفیت وقتی درست باشد.	به چه چیزی در موسیقی واکنش نشان می‌دهد؟	چگونه آن را اجرا کنیم؟	حرکت کنید.
مثل یک عکس که در لحظه اوج انرژی گرفته شده باشد، بدن در وضعیتی است که گویا قرار بود منفجر شود. سپس، انفجار رخ می‌دهد.	افت بیس. سکوت قبل از آن. لحظه خاص اوج انرژی. "درپ لاک" واکنش بدن به توقف کامل قبل از رها شدن است.	هنگام افزایش تدریجی صدا (زمانی که موسیقی انرژی را برای رسیدن به اوج جمع آوری می‌کند): تنش جسمی را افزایش دهید – بازوها بالا می‌روند، بدن به جلو خم می‌شود، عضلات منقبض می‌شوند. در دقیق‌ترین لحظه رسیدن به اوج: هر قسمت از بدن همزمان ثابت می‌شود. سپس: با حرکتی ایجاب (drop) که اوج صدا می‌کند، رها شوید.	د□□□ لاک.

بدن ممکن است لرزش کند – یک نوسان سریع اما کنترل‌شده در قسمت بالایی یا بازوها که با فرکانس لرزش مطابقت دارد. از راه دور: شخصی که با موسیقی در فرکانسی پایین‌تر از ضرب‌آهنگ قابل مشاهده، هم‌نوایی می‌کند.	LFO (نوسانگر) مودولاسیون که صدای (فرکانس پایین "وبل بیس" را ایجاد می‌کند. وبل صدایی است که با یک پارامتر تولید می‌شود که در یک نرخ مشخص نوسان دارد. بدن نیز می‌تواند با همان نرخ نوسان کند.	صدای "وبل بیس" (صدای مشخص تولید موسیقی دوب‌استپ) به طور ریتمیک نوسان می‌کند – این صدا با فرکانسی خاص پالس دارد. دست‌ها، تنه یا کل بدن خود را همگام با سرعت پالس وبل حرکت دهید. این کار با ضرب آهنگ اصلی هماهنگ نیست؛ بلکه با فرکانس وبل هماهنگ است که معمولاً سریع‌تر از ضرب آهنگ اصلی بوده و از نظر ریتمیک مستقل از آن است.	"وبل"
حرکت رباتیک. توقف کامل. تکرار دقیق. بازگشت ناگهانی به حرکت. رقص گلیچ، از فنی‌ترین عناصر واژگان دوب‌استپ است زیرا نیاز به کنترل کامل بدن در لحظه‌ای دارد که به نظر می‌رسد کاملاً تصادفی است.	طبیعت دیجیتالی تولید موسیقی دوب‌استپ، که در آن عناصر تصادفی و مصنوعی موسیقی الکترونیکی به عنوان عناصری زیبایی‌شناختی برجسته می‌شوند. لکنت، تکرار، قطع شدن صدا – گاهی اوقات موسیقی کارهایی را انجام می‌دهد که شبیه به خطاها به نظر می‌رسند. بدن این موارد را منعکس می‌کند.	وقتی که موسیقی دارای یک نقص دیجیتالی است - مانند لکنت، تکرار یا یک اشکال - بدن نیز با آن دچار لکنت می‌شود. در وسط حرکت: توقف. تکرار. توقف در همان حالت. دوباره حرکت کنید. بدن، این خطا را به نمایش می‌گذارد. این امر نیاز به واکنش سریع دارد - باید انتظار این نقص را داشت (با دانستن آهنگ) یا بلافاصله پس از شنیدن آن، اجرا شود.	خطا.
قوی، سنگین، و استوار. بدن شناور نیست؛ بلکه محکم به زمین چسبیده است. هر ضربه درست وارد می‌شود.	خشونت فیزیکی برخی از تولیدات موسیقی دوب‌استپ – صدای زیر بسیار قوی، ضربه کوبیده تحریف شده، و صداهای ناگهانی. این موسیقی از نظر فیزیکی ترسناک است. واکنش کرمپ به آن، از نظر فیزیکی مناسب است.	خطوط بیس تند موسیقی دوب استپ، سبک کرمپ را وارد فضای موسیقی الکترونیک کرد. کرمپ یک سبک قدرتمند است که از مرکز قفسه سینه شروع می‌شود و شامل حرکات ضربدری از لس آنجلس جنوبی است. این سبک شامل موارد زیر است: * گسترش ناگهانی قفسه سینه با هر ضرب بیس * حرکات بازوهای گسترده و قدرتمند * ضرب پاها که با ضرب بیس هماهنگ است. عنصر کرمپ در رقص دوب استپ، پرتحرک‌ترین سنت حرکتی هیپ هاپ را وارد فضای موسیقی الکترونیک کرد.	عنصر کرمپ.

صدای کلگ و رقص ایرلندی: موسیقی ضربی فولکلور که هرگز از زمین جدا نشد.

رقص کلگ
مناطق صنعتی شمال انگلستان — از قرن هفدهم تا به امروز؛
رقص ایرلندی — ایرلند، از قرن هجدهم تا به امروز.

دِ سنتوریون – کهن‌ترین ضرب‌آهنگ پا در رقص مدرن. هرگز از مد نیفتاده است، فقط شکل و شمایلش تغییر کرده است.

رقص کلگ و رقص ایرلندی، چیزهای عجیب و غریب تاریخی نیستند. ژنتیک آنها در حرکات پا در هر سبک رقص الکترونیکی سریع موجود در این راهنما وجود دارد. حرکت پاشنه به پنجه در ملبورن شافل مستقیماً با حرکت پاشنه به پنجه در رقص کلگ مرتبط است. ضربات سریع پا در هاکن، همان اصل رقص ایرلندی با سرعت برق است - قدرت از طریق پا، سرعت از طریق پا، یک قسمت بالایی بدن سفت که اجازه می دهد پاها حداکثر کار را انجام دهند.

هر دو سنت، چیزی را با فلسفه موسیقی الکترونیکی و ریتم مشترک دارند: آنها کوبشی هستند. بدن رقصنده یک ساز است که با ضربه زدن به زمین صدا تولید می کند. این یک تشبیه در رقص سنتی کلگ نیست - کفش های چوبی پا رقصنده، واقعاً ابزارهای کوبه ای هستند. زمین، طبل است. بدن آن را می نوازد.

چه چیزی به رقصنده مدرن در صحنه رقص الکترونیکی می دهد؟	اصل فیزیکی اساسی.	تقالید
کنترول پاشنه و انگشت: توانایی فرود آمدن با پاشنه ابتدا و حرکت به سمت انگشت، یا فرود آمدن با انگشت ابتدا و کنترل ورود پاشنه، مهارت یکسانی است که کیفیت لغزنده رقص ملبورن شافل را ممکن می سازد. سنت کفش چوبی این مهارت را برای قرن ها آموزش داده است. این اصل به طور مستقیم قابل انتقال است.	کفش دارای یک کفی چوبی است که هنگام برخورد با زمین، صدا تولید می‌کند. بنابراین، رقص اساساً کوبه‌ای است - هر قدم یک ضربه است. ریتم رقص نیز همان صدای رقص است. "دو برابر جابجایی" (تعویض سریع پاشنه و پنجه)، "ضربه" (قرار دادن کل وزن بدن)، "ضرب" (برخورد پاشنه در حالی که پنجه پایین می‌ماند): اینها واژگان آن هستند.	رقص کلگ شمالی
اصل تفکیک بخش‌های بدن: توانایی حفظ تعادل در حالی که قسمت بالایی و پایینی بدن همزمان کارهای کاملاً متفاوتی انجام می‌دهند. این مهارت دقیقاً همان چیزی است که برای موارد زیر مورد نیاز است: * هاکن (پای فعال، قسمت بالایی بدن کنترل شده) * تشکیل اشکال (بازوها و پاها الگوهای مستقلی را اجرا می‌کنند) * گلیچ دوب‌استپ (قسمت پایینی بدن به حرکت خود ادامه می‌دهد در حالی که قسمت بالایی بدن ثابت می‌ماند).	بدن سفت و قسمت پایینی قوی، مشخصه فیزیکی اصلی است. دست‌ها به طرفین آویزان هستند – کاملاً ثابت. تمام حرکت از ناحیه لگن به پایین است. پاها الگوهای بسیار سریع، دقیق از ضربه‌ها، پرش‌ها و حرکات را انجام می‌دهند در حالی که تنه کنترل شده و سرپا باقی می‌ماند. بدن در قسمت بالایی آرام به نظر می‌رسد در حالی که پاها کارهای غیرممکن را در قسمت پایین انجام می‌دهند.	رقص ایرلندی.

سنتی رقص ایرلندی، یک نمونه عالی از این تفکیک است.		
تشخیص: وقتی شما ضربات سریع پا را در یک رقصخانه الکترونیکی مشاهده می‌کنید، این همان سنت فیزیکی رقص کلگ است. وقتی شما یک بدن بالایی سفت و همراه با حرکات انفجاری پا را در هاکن می‌بینید، این اصل رقص ایرلندی است. تشخیص این موضوع به معنای کم‌اهمیت جلوه دادن این فرم‌ها نیست، بلکه نشان‌دهنده عمق سنت ریتمیک انسانی است که آنها به آن تعلق دارند.	در جشن‌های سای‌ترانس و هارد تکنو: به پای کسانی که الگوهای سریع ضربه پا را انجام می‌دهند، توجه کنید – آن‌ها حرکات رقص کلگ را با کفش ورزشی اجرا می‌کنند. بدنی که برای یک جشن در سال ۲۰۲۴ انتخاب شده است، ممکن است ارتباطی با سنت‌های موسیقی محلی ۳۰۰ ساله داشته باشد که از آن آگاه نیست.	انتقال به موسیقی الکترونیکی.

کاربرد عملی: اگر می‌خواهید مهارت‌های "هاکن" یا رقص پا را بهبود بخشید، به ویدیوهای آموزشی رقص کلگ و رقص ایرلندی به طور خاص برای تکنیک پاشنه-پنجه و کنترل ضربه پا توجه کنید. تمرینات پای که نسل‌ها از رقصندگان محلی برای بهبود آن مهارت‌های خاص توسعه داده‌اند، مستقیماً قابل استفاده در واژگان رقص موسیقی الکترونیک است. این یک آموزش جانبی نیست، بلکه دسترسی به همان منبع است.

بخش ۸.۹ — دو نوع شخصیتی که هیچ کس نام نمی‌برد.

دِ سنتوریون - برخی افراد مانند آتش هستند. برخی دیگر مانند گیاه. هر دو درست هستند. هیچ کدام اشتباه نیستند.

هر رقص‌خانه‌ای آن‌ها را دارد. هیچ کس به طور رسمی آن‌ها را شناسایی نمی‌کند. آن‌ها در هیچ راهنمایی آموزش داده نمی‌شوند. اما آن‌ها به همان اندازه واقعی هستند که "تی-استپ" و "الکتریک اسلاید" – ابزارهای فیزیکی که به اندازه‌ی کافی در مکان‌های مختلف، در دهه‌های مختلف و در قاره‌های مختلف یکسان هستند که می‌توانند الگوهای واقعی حرکت انسان را در محیط موسیقی تعریف کنند.

آنها بیشتر در زمانی که یک رقصنده در ارتفاع قرار دارد، به وضوح دیده می شوند - روی بلندگو، سکو، جعبه رقص، یا پادشاهی. وقتی که بالای جمعیت قرار دارند، و همه نگاه ها به سمت آنهاست، مردم معمولاً ناخودآگاهانه به یکی از این دو تیپ تبدیل می شوند. این اتفاق نه از انتخاب، بلکه از غریزه است. موسیقی و ارتفاع با هم چیزی را در مورد اینکه بدن چگونه می خواهد در جهان حضور داشته باشد، آشکار می کنند.

آتش.

روی زمین - برخی از افراد وقتی موسیقی به اوج خود می‌رسد، مانند آتش شعله‌ور می‌شوند. آن‌ها تلاش می‌کنند، گسترش می‌یابند و جرقه می‌زنند.

رقصنده "بونفایر" روی جعبه یک پدیده جسمانی خاص و غیرقابل تشخیص است. بدن به سمت بالا و بیرون گسترش می یابد. دست ها دراز می شوند. انگشتان کشیده شده و باز می شوند. حرکت دارای یک جهت صعودی است - یک کیفیت صعودی، یک تلاش برای رسیدن به ارتفاع بیشتر از آنچه که جعبه ارائه می دهد. بدن سعی می کند بزرگتر از آن چیزی باشد که هست.

مسئولیت مقام بلند.	حرکت، حرکت کردن، جنبش، جنبیدن، انتقال، جابجایی، سرعت، شتاب، نیرو، انرژی، تعادل، هماهنگی، انعطاف‌پذیری، چابکی، مهارت، ورزش، تمرین، فعالیت، پیاده‌روی، دویدن، شنا، رقص، یوگا، ژیمناستیک، کار.	ویژگی‌های فیزیکی.
رقصنده در جعبه، یک نشان بصری است. افرادی که زیر او هستند، به سمت بالا نگاه می‌کنند. انرژی رقصنده در جعبه قبل از هر رقصنده دیگری در اتاق، احساس می‌شود. جمعیتی که نزدیک او هستند، انرژی خود را از شخص مرتفع می‌گیرند. این موضوع مسئولیت ایجاد می‌کند: شما سیگنال را تقویت کرده‌اید. هر	THE REACH: یک یا هر دو دست به طور کامل به سمت بالا کشیده می‌شوند، انگشتان باز هستند مانند اینکه چیزی را از بالا می‌گیرند. دست سفت نیست - یک موج خفیف از شانه تا آرنج و انگشتان حرکت می‌کند، مانند اینکه دست شعله‌ای است که در نوک آن باریک می‌شود.	جهت حرکت باید به سمت بالا باشد. دست‌ها باید بالای سر را بیشتر از کنار بدن لمس کنند. استرنوم (قفسه سینه) باید بلند شود، و قفسه سینه باید به سمت جمعیت باز شود. چانه باید بالا برود. وزن باید به سمت جلو، روی قسمت جلویی پاها منتقل شود، انگار که بدن در حال پرتاب شدن است.

چیزی که از جعبه منتقل می‌کنید – بی‌تفاوتی، اجرا، شادی واقعی، ارتباط – به جمعیت اطراف منتشر خواهد شد. رقصنده "آتش" که آتش واقعی را منتقل می‌کند (نه اجرای آتش)، فضا را روشن می‌کند. رقصنده‌ای که فقط در حال نمایش "آتش" است، باعث می‌شود جمعیت سرد شود.	THE SPARK: حرکات سریع بیرونی دستان از یک موقعیت مرکزی - نوک انگشتان به طور مکرر باز و بسته می‌شوند، مانند جرقه هایی که از آتش خارج می‌شوند. حرکت با انرژی بالا و فرکانس بالا در دست ها در حالی که بقیه بدن کنترل بیشتری دارد. THE SWAY: کل بدن به چپ و راست خم می‌شود. پاها، نه کمر. یک نوسانگر کامل بدن، مانند شعله ای که در باد حرکت می کند. عرض نوسان با انرژی موسیقی افزایش می یابد.	گسترش: فضای فیزیکی اشغال شده باید در حداکثر مقدار خود باشد. دست‌ها باید باز باشند، و پاها باید در حالت ایستاده‌ای قرار گیرند که از عرض کف بیشتر باشد، و کل سطح بدن باید به کار گرفته شود.

بخش نزولی: قوی‌ترین حرکت تکی که برای رقصنده "بون‌فایر" موجود است: هر دو دست به حداکثر ارتفاع بالا برده می‌شوند در طول فاز افزایش، سپس با افت صدا پایین می‌آیند - یک حرکت کنترل‌شده رو به پایین که همزمان با ضرب بیس انجام می‌شود. جمعیت زیر این حرکت را مانند ضربه آغازین رهبر ارکستر دریافت می‌کنند. این یک نفس جمعی است.

چشم‌ها: چشم‌های رقصنده "بون‌فایر" مهم هستند. چشم‌هایی که به جمعیت نگاه می‌کنند، با افراد ارتباط برقرار می‌کنند و لبخند واقعی می‌زنند - این باعث تبادل انرژی واقعی می‌شود. چشم‌های بسته در خلسه خصوصی در یک مکان عمومی، فرصتی از دست رفته است. شما روی سکو هستید. حضور داشته باشید.

گیاه.

روی زمین – برخی از افراد وقتی موسیقی پخش می‌شود، ثابت می‌مانند. ریشه دوانده در زیر. تکان خوردن در بالا. همه چیز در حال حرکت است، اما یک مرکز وجود دارد که تکان نمی‌خورد.

رقصنده گیاه، تیپ شخصیتی مکمل آتش است. جایی که آتش به بالا می رود، گیاه به پایین می رود - وزن کاهش می یابد، ارتباط با زمین عمیق تر می شود، ریشه ها فرو می روند. و سپس، از آن ریشه، کل قسمت بالایی بدن آزاد می شود. شاخه ها حرکت می کنند در حالی که تنه ثابت است.

جایی که ظاهر می‌شود	حرکت، حرکت کردن، جنبش، جنبیدن، انتقال، جابجایی، سرعت، شتاب، نیرو، انرژی، تعادل، هماهنگی، انعطاف‌پذیری، چابکی، مهارت، ورزش، تمرین، فعالیت بدنی.	ویژگی‌های فیزیکی.
جشنواره‌های سای‌ترانس، جایی که	THE SWAY: بازوها و تنه به همان	جزء پایینی: پاها په عرض کم، وزن

موسیقی دارای کیفیت ارگانیک و چرخشی خاص خود است. موسیقی دِنتِمپو و الکترونیکی ارگانیک. اجراهای غروب خورشید در جشنواره‌های فضای باز. لحظاتی در هر رویدادی که موسیقی به یک بخش مینیمال‌تر و بافت‌دارتر کاهش می‌یابد. "The Plant" همچنین در رویدادهای پرانرژی در لحظات آرامش ظاهر می‌شود - زمانی که موسیقی به طور خلاصه ملایم‌تر می‌شود، ممکن است برای یک "Bonfire" تبدیل شود و "Plant" عبارت به سپس دوباره به حالت اولیه خود بازگردد. این الگو ثابت نیست.	سمتی حرکت می‌کنند که یک باد خیالی به آن ها می‌وزد. این حرکت نباید مکانیکی و از یک طرف به طرف دیگر باشد، بلکه باید یک تغییر جهت سیال داشته باشد که نقطه پایانی ثابتی ندارد. حرکت "سوی" تا زمانی ادامه دارد که چیزی آن را تغییر دهد، سپس به سمت دیگری می رود. THE WAVE: یک حرکت سیال که از یک بازو عبور می‌کند، از طریق تنه و به بازوی دیگر می‌رسد. یک تکانه پیوسته در کل قسمت بالایی بدن. این نباید یک چرخش بدن باشد (که ستون فقرات را یکی پس از دیگری درگیر می کند)، بلکه یک "امواج" است - یک انرژی واحد که از طریق یک ماده انعطاف پذیر حرکت می کند. THE UNFURL: از بازوهایی که به هم گره خورده یا نزدیک بدن نگه داشته شده اند، یک گسترش آهسته به سمت بیرون انجام می شود - مانند یک گیاه که یک برگ را باز می‌کند. دست هدایت می‌کند، بازو دنبال می‌کند، شانه دنبال بازو را می‌کند.	پایین، زانوها با انحنای خفیف و دائمی. بدن به زمین متصل است و از آن جدا نمی شود. حس وزنی وجود دارد – رقصندهٔ "پلنت" طوری به نظر می رسد که دقیقاً در همان جایی که ایستاده است، متعلق است و هیچ بادی نمی تواند او را از آنجا حرکت دهد. جزء بالایی: از ناحیه لگن به بالا، بدن سیال است. همان بادی که نمی تواند پاها را حرکت دهد، به نظر می رسد که همه چیز بالای کمر را حرکت می دهد. بازوها به طور طبیعی امتداد یافته و جهت خود را در منحنی های نرم تغییر می دهند. سر خم شده و دنبال می کند. ستون فقرات موج دار است.

گیاه در باد در مقابل گیاه در هوای ساکن: کیفیت محیطی که تصور می‌شود، بر کیفیت حرکت تأثیر می‌گذارد. یک نسیم ملایم، حرکات کوچک، ظریف و مداوم ایجاد می‌کند. یک باد قوی، تغییرات بزرگتر و چشمگیرتری در جهت ایجاد می‌کند. یک طوفان، آشفتگی کنترل‌شده را به وجود می‌آورد – ریشه‌ها ثابت می‌مانند در حالی که شاخه‌ها واقعاً مورد آزمایش قرار می‌گیرند. محیط بادی فرضی را با انرژی موسیقی مطابقت دهید. گیاه سرعت نوسان ثابتی را انتخاب نمی‌کند – بلکه به "آب و هوای" موسیقی واکنش نشان می‌دهد.

چشم‌ها: معمولاً چشم‌های رقصنده "پلنت" حداقل تا حدی بسته است، یا دارای کیفیتی نرم و غیرمتمرکز است - به هیچ چیز خاصی نگاه نمی‌کند، بلکه همه چیز را دریافت می‌کند. این برخلاف نگاه متمرکز "بون‌فایر" است. هر دو برای تیپ شخصیتی خودشان درست هستند.

پروتکل رقص در جعبه.

دِ سنتوریون - شما ارتقاء را پذیرفتید. اکنون مسئولیت را نیز بپذیرید.

وقتی که شما بر روی یک جعبه رقص، بلندگو، سکو یا پاداش در هر مکانی قدم می گذارید:

1. قبل از اینکه اقدام کنید، بدانید که چه نوع شخصیتی دارید. شما امشب کدام یک هستید؟ "آتش" به انرژی جمعیت نیاز دارد و در عوض، انرژی خود را به آن بازمی‌گرداند. "گیاه" به فضای داخلی

نیاز دارد و باید مورد احترام قرار گیرد، نه اینکه فقط برای نمایش باشد. دانستن اینکه شما چه نوع شخصیتی دارید، به شما می‌گوید که آیا باید تماس چشمی برقرار کنید (آتش) یا چشمان خود را ببندید (گیاه).

2. قبل از انتخاب یک مکان، محیط را بررسی کنید. انرژی جمعی در کجا قوی‌تر است؟ اگر شما یک "شعله" هستید، خودتان را نزدیک آن قرار دهید (انرژی شما به انرژی آنها و انرژی آنها به انرژی شما اضافه می‌شود). اگر شما یک "گیاه" هستید، خودتان را در لبه قرار دهید (شما برای انجام کارهایتان به فضای دور از انرژی جمعیت نیاز دارید).
3. از لحظه ای که تصمیم می گیرید، کاملاً متعهد باشید. یک رقصنده جعبه مردد بدتر از هیچ رقصنده جعبه است. اگر شروع به کار می کنید، به این معنی است که انتخاب کرده اید تا دیده شوید. با هدف و قصد دیده شوید.
4. وقتی که باید پایین بیایید، بدانید. رقصنده‌ای که چهار ساعت است بالا رفته، دیگر یک علامت نیست؛ او به یک وسیله تبدیل شده است. انرژی بالا رفتن از تازگی و تعهد ناشی می‌شود، و هر دوی اینها محدودیت زمانی دارند. قبل از اینکه سقف اتاق برای شما ناپدید شود، پایین بیایید.
5. یک رقصنده که به تنهایی برای تماشاچیان اجرا می‌کند، یک انرژی خاص دارد. اما دو نفر که روی جعبه با هم می‌رقصند - "بون‌فایر" و "پلنت"، یا دو "بون‌فایر"، یا دو "پلنت" - یک گفتگوی بصری ایجاد می‌کنند که تماشاچیان آن را به عنوان یک مکالمه، نه یک اجرا، تجربه می‌کنند. از کسی دعوت کنید.

راهنمای کامل: یادداشت نشر.

دِ سنتوریون – هر چیزی که باید در کتابخانه باشد، اکنون در کتابخانه است.

راهنمای انتقال هسته بازیابی اکنون شامل موارد زیر است، در بخش‌های مختلف و این قسمت نهایی:

- بخش ۰: آشنایی با محل برگزاری – پیاده‌روی هوایی، میزان دی اکسید کربن و اکسیژن، فاصله برای نوشیدن مایعات، ایستگاه‌های استراحت، رقص گروهی.
- بخش‌های ۱ تا ۳: بنیان (انتقال وزن، سه حرکت جهانی)، حرکات وام گرفته شده (تانگو، چا-چا، لگد)، نقشه بیت در دقیقه (BPM) در هفت محدوده سرعت.
- بخش‌های ۴ تا ۷: مشکل تلیفون، آنچه که واقعاً اشتباه است، نقشه تمرین و میزان کالری مصرف شده، جنبه رقابتی و پاسخ‌گویی.
- بخش هشتم: کتابخانه کامل حرکات کلاسیک — حرکات تشکیلاتی، آرشیو دهه هشتاد، آرشیو دهه زیرفرهنگ‌های "Ballroom"، "Vogueing" و "The Spin"، نود، آرشیو معاصر، آرشیو لاتین واژگان T/X/Running Man، با مراحل "Melbourne Shuffle" (حرکات برش، الکترونیکی و رقص ایرلندی "Clog"، "Muzz")، "Hakken" و "DnB".
- بخش ۸.۹: دو نوع شخصیتی نامشخص، یعنی "آتش" و "گیاه"، همراه با پروتکل رقصنده جعبه.
- بخش ۹: آنتروپی رقص و نجات بین نسلی.

هر حرکت در این راهنما توسط یک فرد در یک اتاق با موسیقی ابداع شده است، کسی که به دنبال راهی برای حضور در آن بود. این راهنما جایی به پایان می رسد که رقص آغاز می شود: در لحظه ای که الگوهای حرکتی اهمیت کمتری نسبت به نیرویی که آنها را ایجاد کرده است پیدا می کنند.

قدم‌ها را بدانید. سپس آن‌ها را فراموش کنید. کاری را انجام دهید که موسیقی از شما می‌خواهد.

— — —

راهنمای کامل برنامه "نواة بازیابی" (THE RECOVERY KERNEL MOVE GUIDE)

بخش ۰ · بخش‌های ۱ تا ۷ · بخش ۸ (۸.۱ تا ۸.۹) · بخش ۹

سری "هوش صحنه رقص" از پروژه‌ی "هسته بازیابی".

زمینه زنده می ماند وقتی که کسی از ترک آن خودداری کند.

بخش ۹

رقص، آنتروپی و نجات بین نسلی.

علم از بین رفتن یک رقص. یک حرکت که آن را دوباره زنده می کند.

رقص آنتروپی: فیزیک یک رقص که در حال نابودی است.

دِ سنتوریون - آنتروپی یک استعاره نیست. این چیزی است که زمانی اتفاق می افتد که انرژی از یک سیستم سریعتر از ورود آن خارج شود.

در ترمودینامیک، آنتروپی تمایل یک سیستم بسته به سمت بی‌نظمی است - به سمت حالت‌هایی با انرژی کمتر سازمان‌یافته. در یک سالن رقص، آنتروپی تمایل جمعیت به نشستن است. این تخلیه تدریجی کف سالن است. هنرمندی که برای تماشاگرانی کمتری اجرا می‌کند. جمعیتی که با رقص وارد شده بودند اما اکنون نشسته اند. مکانی که ساعت 10 شب پرجنب‌وجوش بود و تا ساعت 1 بامداد آرام شد.

اجراهای در مکان‌های مخصوص سالمندان – رویدادهایی که مخاطبان آن‌ها عمدتاً افراد مسن هستند، رویدادهایی که زود شروع می‌شوند و اوج خود را زود می‌گیرند، گروه‌هایی که به هنرمندان دیگر ادای احترام می‌کنند و برنامه‌های نوستالژیک، و دی‌جی‌های برجسته که مخاطبانشان سی سال است که از آن‌ها طرفدار هستند – زمینه خاصی است که در آن "آنتروپی رقص" بیشتر قابل مشاهده و مهم‌تر است. این مخاطبان بیشترین دانش رقص را در بین تمام گروه‌ها در هر مکانی دارند. آن‌ها بیشترین علاقه عاطفی را به موسیقی دارند. با این حال، آن‌ها همچنین بیشترین خستگی در پاها، بیشترین سال‌ها از محدودیت‌های اجتماعی، و بیشترین دلایل برای تماشای برنامه از روی صندلی به جای رقصیدن در کف زمین را دارند.

9. 1 — فیزیک رقص و آنتروپی.

چگونه ترکیب می شود؟	چه شکلی است؟	مکانیسم آنتروپی.
هر بار که افراد از یک مکان خارج می‌شوند، احتمال خروج افراد دیگر افزایش می‌یابد. نرخ خروج به صورت غیرخطی افزایش می‌یابد زمانی که تعداد کافی از افراد (جرم بحرانی) از آنجا بروند. یک سالنی که ساعت ۱۱ شب پر بوده است، می‌تواند تا ساعت ۱۱:۴۵ شب کاملاً خالی شود، و این بدون هیچ تغییری در کیفیت موسیقی یا شور و شوق جمعیت اتفاق می‌افتد – فقط به دلیل مکانیسم "مجوز اجتماعی".	کیفیت 70 درصد پر بود در اوج شلوغی. یک گروه رفت و نشست. رقصنده‌های باقی‌مانده احساس کردند که بیشتر دیده می‌شوند. دو گروه دیگر به لبه‌ها رفتند. اکنون کیفیت 40 درصد پر است. دی‌جی این را از داخل کابین می‌بیند. رقصنده‌های باقی‌مانده احساس می‌کنند که انرژی تغییر کرده است. افراد بیشتری می‌روند.	کاهش توده بحرانی: برای حفظ انرژی، دنس فلور به حداقل تراکم رقصنده‌های فعال نیاز دارد. در صورتی که این حد از فعالیت کمتر شود، افرادی که ممکن بود به رقص ادامه دهند، احساس آسیب‌پذیری و خجالت می‌کنند و می‌نشینند.
هنرپیشه با فضای اتاق سازگار می شود و برای تماشاچیانی که نشسته اند اجرا می کند، نه برای کسانی که ایستاده اند. این امر مجوز رقص را بیشتر کاهش می دهد. آنتروپی از طریق واکنش خود هنرپیشه به آن افزایش می یابد.	تماشاگران نشسته، ارزیابی می‌کنند. آن‌ها تشویق می‌کنند یا نمی‌کنند. آن‌ها به تلیفون خود نگاه می‌کنند یا خیر. آن‌ها به یک تماشاگر منفعل برای یک اجرای زنده تبدیل می‌شوند که برای مشارکت فعال طراحی شده است. هنرمند می‌تواند این تغییر را احساس کند.	تله تماشاگر: حاضران در یک مکان که برای رقص طراحی شده، به جای شرکت کردن، فقط تماشا می کنند. تماشا کردن نیاز به کیفیت دارد. شرکت کردن فقط نیاز به تمایل دارد.
وقتی اعضای مسن مخاطبان می‌نشینند،	شخص مسن در یک مکان، ممکن است	عامل سن: خستگی

افرادی را از صف‌ها خارج می‌کنند که بیشترین دانش موسیقیایی را دارند، طولانی‌ترین سابقه آشنایی با هنرمند را دارند و عمیق‌ترین ارتباط عاطفی را با رویداد برقرار کرده‌اند. صف‌ها جوان‌تر می‌شوند و ارتباط عمیق‌تری با آن‌ها وجود نخواهد داشت. این تغییر، یک از دست دادن دانش است، نه فقط یک از دست دادن انرژی.	نشسته نباشد زیرا نمی‌خواهد برقصد، بلکه به این دلیل است که مطمئن نیست رقص او مورد استقبال قرار خواهد گرفت یا مورد تمسخر. آنها عمیق‌ترین ارتباط را با موسیقی موجود در آنجا دارند. آنها کمترین تعداد همسالان قابل مشاهده را روی زمین می‌بینند.	جسمانی، ناراحتی مفصل، محدودیت‌های اجتماعی که به مرور زمان جمع می‌شوند، و احساس اینکه رقص "فقط برای جوانان" است – همه اینها باورهای نادرست هستند که وقتی عملی شوند، خودشان باعث تحقق پیدا کردنشان می‌شوند.

9.2 — نجات بین نسلی

سانتورین" - فردی که از زمانی قبل از تولد شما رقصیده است، چیزی دارد که شما " ندارید. بروید و آن را بیاموزید.

این بخش، تمام مطالب دیگر موجود در این راهنما را در لحظه بحرانی باطل می‌کند. هیچ تکنیکی، هیچ الگوی حرکتی، و هیچ حرکت امانت گرفته شده از رقص‌های تانگو و چا-چا، به اندازه‌ی این عمل اجتماعی اهمیت ندارد، زمانی که کف سالن در حال فروپاشی است و یک فرد مسن در لبه آن نشسته و تماشا می‌کند.

ترتیب نجات بین نسلی.

1. فرد مسن را در حاشیه پیدا کنید – کسی که به کف زمین نگاه می‌کند و چهره‌ای دارد که نشان‌دهنده این است که او با این موسیقی آشنایی عمیق دارد، اما هنوز تصمیم نگرفته است که آیا امشب باید در آن شرکت کند یا خیر.

۲. تماس چشمی برقرار کنید. لبخند بزنید - به طور واقعی. دست خود را دراز کنید یا یک حرکت کوچک "به من بپیوندید" انجام دهید. این نباید یک حرکت نمایشی باشد، بلکه یک حرکت واقعی باشد.

3. اگر با شما بپیوندند: فوراً شروع به تقلید از رفتار آنها کنید. نه از رفتار خودتان. از رفتار آنها. ببینید که آنها چه کاری انجام می‌دهند و آن را تکرار کنید. آنها شاگرد شما نیستند. شما شاگرد آنها هستید.

بسیار خب، من آماده‌ام. لطفاً متن را ارائه دهید.

6. در کنار آنها بمانید. از آنها جدا نشوید. عمل ماندن، یعنی اینکه کسی به طور خاص با آنها برقصد و نه روبروی آنها، باعث می شود که آنها دوباره با محیط ارتباط برقرار کنند.

6. مراقب کف باشید. عملیات نجات در حال انجام است.

9.3 — آزمون تطبیق.

تطابق آینه یک تکنیک خاص است. وقتی شما با انعکاس رفتار شخص، به سبک او نزدیک می‌شوید، چندین چیز از نظر عصبی اتفاق می‌افتد:

- آنها احساس می کنند که مورد توجه قرار گرفته اند - نه فقط به عنوان تماشاچی رقص آنها، بلکه به عنوان شرکت کننده در آن. شما حرکات آنها را تماشا نمی کنید؛ شما خودتان آنها را انجام می دهید. این یک تفاوت اساسی است.
- آنها احساس تایید می‌کنند – این واقعیت که شما تصمیم گرفتید آن‌ها را انتخاب کنید به جای اینکه چیز دیگری را نشان دهید، نشان می‌دهد که سبک و روش شما ارزش تقلید دارد. سبک و روش شما ارزشمند است.

- آنها بیشتر متعهد می‌شوند - مردم وقتی حرکتشان منعکس می‌شود، با اشتیاق بیشتری می‌رقصند. همان علوم اعصاب که زیربنای پیوند اجتماعی در حرکات هماهنگ را تشکیل می‌دهد، در اینجا نیز کاربرد دارد. شما یک همگام‌سازی دو نفره ایجاد می‌کنید.
- آنها شما را به حرکاتی هدایت می‌کنند که شما از آن‌ها خبر ندارید. رقصنده‌ی با تجربه‌تر در یک مکان، که به موسیقی‌ای گوش می‌دهد که سی سال است دنبالش بوده، چیزهایی می‌داند. او حرکات و الگوهایی دارد که از دهه‌ها قبل از زمانی که حرکات موجود در بخش 8 این راهنما ابداع شدند، پدید آمده‌اند. از او تقلید کنید. چیزی واقعی بیاموزید.

9.4 — چیزهایی که آنها می‌دانند و شما نمی‌دانید.

سنتوریون" - سی سال در یک رقصخانه، یک آموزش عالی است که هیچ راهنمایی نمی" تواند جایگزین آن شود.

شخصی که از زمان نو بودن موسیقی، در این گونه رویدادها شرکت داشته است، موارد زیر را همراه دارد:

- آنها در اتاق بودند وقتی که دی‌جی این آهنگ را برای اولین بار پخش کرد. آنها می‌دانند که این موسیقی قبل از اینکه به میراث تبدیل شود، چه حسی داشت. آن احساس در بدنشان زنده است.
- حرکات اصیل آن، قبل از اینکه این حرکات تجاری شوند، قبل از اینکه در موزیک ویدیوها ظاهر شوند، و قبل از اینکه در این راهنما گنجانده شوند. بیان اصلی حرکت، قبل از اینکه به یک چیز مشخص و قابل آموزش تبدیل شود.
- تاریخ اجتماعی یک اتاق، اینکه چه کسانی با هم رقصیدند، چه اتفاقاتی در جهان رخ داد زمانی که این موسیقی ساخته شد، و معنای آن برای جامعه‌ای که از آن آمده است. این نوستالژی نیست. بلکه یک آرشیو زنده است.
- دانش عملی در مورد پایداری: رقصنده‌ای که سی سال است به رقص مشغول است، چیزهایی درباره سرعت، استراحت و چگونگی ایستادن بر صحنه تمام شب بدون خستگی می‌داند، که رقصنده‌ی بیست و پنج ساله که برای اولین بار در یک جشنواره شرکت می‌کند، هنوز از آن‌ها آگاه نیست. به نحوه صرفه‌جویی آن‌ها توجه کنید. به نحوه افزایش تدریجی انرژی آن‌ها توجه کنید. این یک برنامه آموزشی است.

9. تأثیرات جانبی.

نجات بین نسلی یک عمل انفرادی نیست. وقتی یک فرد جوان، یک فرد مسن را به وسط سالن می آورد و با او رقص می کند و توجه و احترام واقعی نشان می دهد، چندین چیز همزمان اتفاق می افتد:

- افراد مسن، همسالان خود را متوجه می سازند. یک یا دو نفر از افرادی که در کنار آنها نشسته بودند، بلند می شوند. توده بحرانی شروع به بازسازی می کند.
- انرژی سالن به وضوح افزایش می‌یابد. دی‌جی آن را مشاهده می‌کند. هنرمندان آن را احساس می‌کنند. یک فضای که در حال پژمرده شدن بود، سیگنالی دریافت می‌کند که کف سالن می‌خواهد زنده باشد.
- افراد دیگر در سالن به کیفیت تعامل واکنش نشان می‌دهند – چیزی در تماشای رقص بین نسلی وجود دارد که بسیار تأثیرگذار است. این موضوع نشان می‌دهد که موسیقی می‌تواند پیوندی ایجاد کند، چه از نظر زمان، چه از نظر سن و چه از نظر تجربه. این یادآوری برای همه افرادی بود که در آن اتاق حضور داشتند.

- دانش منتقل می‌شود. رقصنده جوان چیزی یاد می‌گیرد. رقصنده مسن آموزش می‌دهد، بدون اینکه از او خواسته شود. هر دو با تجربه‌ای غنی‌تر جدا می‌شوند.

چه چیزی که رقصنده مسن به آن می دهد؟	رقصنده جوان چه چیزی ارائه می‌دهد؟
ریتم اصلی – حرکتی که قبل از نسخه آموزش داده شده وجود داشته است. تاریخچه – زمینه ای که موسیقی را سه بعدی می کند. حکمت – سی سال تجربه در مورد چگونگی حرکت در یک فضای رقص. اجازه – وقتی آنها به فضای رقص بازمی‌گردند، دیگران نیز پیروی می‌کنند. درس – درسی که هیچ راهنما، از جمله این راهنما، نمی تواند ارائه دهد.	انرژی جسمی و تمایل به حرکت. دعوت – اشاره‌ای که می‌گوید: شما امشب متعلق به اینجا هستید. آینه – بازتابی که می‌گوید: رقص شما ارزشمند است. ارتباط – تجربه خاص رقصیدن با کسی، نه صرفاً تماشا کردن. یادآوری این نکته که موسیقی برای همه کسانی است که عاشق آن هستند.

9.6 — احیای دوباره: پروتکل نجات کامل با حداکثر آشوب.

وقتی تشخیص می‌دهید که یک بخش از جمعیت در حال کاهش است – کم شدن تعداد افراد، افت انرژی، یا اینکه هنرمند به تماشاگرانی که نشسته‌اند، واکنش نشان می‌دهد – مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید:

1. شخصی که منتظر می ماند تا زمانی که شرایط دوباره وخیم شود، بدون اینکه اقدامی انجام دهد، بخشی از انحطاط است. شخصی که اقدام می کند، نیروی مخالف است.
2. یک فرد مسن را در نزدیکی محل حادثه پیدا کنید. توالی نجات بین نسلی را از بخش ۹.۲ اجرا کنید. این همیشه اولین اقدام است.
3. از بخش صفر: سه نفر یک رقص کانگا تشکیل می‌دهند. در اطراف حرکت کنید، افراد نشسته را جمع کنید و با خود ببرید. رقص کانگا از تمام گروه‌های اجتماعی عبور می‌کند و مشارکت بدون نیاز به مهارت را فراهم می‌کند.
4. قطار. بعد از دایره رقص، حرکت را به شکل قطار کند کنید: دست ها روی شانه‌ها، با هم پرش کنید. ارتباط فیزیکی در قطار، انرژی گروه را حفظ می‌کند بدون اینکه نیاز به مهارت فردی باشد.
5. کف را تقلید کنید. وقتی چندین نفر شروع به رقصیدن می‌کنند، فردی را که بهترین ریتم را دارد پیدا کنید و به طور علنی با او همگام شوید. سایر افراد شما را تماشا خواهند کرد و ممکن است برخی از آنها نیز شروع به همگامی کنند. ریتم از طریق تقلید گسترش می‌یابد.
6. بمانید. نجات از طریق "آنتروپی" مستلزم تعهد مداوم است. در جای خود بمانید. از این دوره گذار عبور کنید. زمینی که دوباره به حد بحرانی می رسد، اینگونه است زیرا کسی حاضر نشد آن را ترک کند.

کتابخانه و زندگی.

سانتریون" - هر قدم در این راهنما توسط کسی ابداع شده است که دقیقاً همان " احساسی را داشت که شما الان دارید، یعنی موسیقی که نیازمند پاسخی است.

رقص "الکتریک اسلاید" در یک استودیو نوشته نشد. این رقص از یک جامعه از افراد پدید آمد که به دنبال راهی بودند تا با موسیقی ارتباط برقرار کنند و آنها همین مراحل را تکرار می کردند تا زمانی که این مراحل نامی پیدا کرد. رقص "رانینگ من" غریزه ای بود که توسط کسی ابداع شد و قابل تکرار گردید. رقص "راجر رابیت" شادی یک شخص بود که ثبت و به یک الگو تبدیل شد. رقص "کَبیج پچ". رقص "پروانه". رقص "مون ووک". هر حرکت در این آرشیو توسط یک فرد در اتاقی با موسیقی ابداع شده است، و بدن او کاری واقعی انجام داد، و افراد اطراف آن را دیدند و آنها نیز آن را تکرار کردند.

شخص مسن که در لبه محل برگزاری بود، زمانی که برخی از این حرکات ابداع می شدند، در آنجا حضور داشت. او زمانی شاهد نو بودن موسیقی بود. او آن لحظه اصلی را در بدنش حمل می کند - نه به عنوان خاطره، بلکه به عنوان دانش فیزیکی. مسابقه آینه نوعی کمک خیری نیست. این یک نوع آموزش است.

آنتروپی رقص زمانی رخ می‌دهد که جوانان تصور می‌کنند گروه مسن‌تر هیچ چیز ارزشمندی برای ارائه در سالن رقص ندارد. "نجات بین نسلی" زمانی اتفاق می‌افتد که کسی درک کند آرشیو زنده سالن رقص، افرادی هستند که بیشترین زمان را در آنجا سپری کرده‌اند.

آنها را برگردانید. از دانش آنها استفاده کنید. به آنها احساس خوش آمدگویی در معبدی که نسل آنها در ساخت آن کمک کرده است، بدهید.

— — —

بخش‌های ۸ و ۹ از راهنمای حرکت برنامه "Recovery Kernel"

[بخش ۸]

[بخش ۹]

بخش 0 (معرفی محل برگزاری) · بخش‌های 1-7 (اصول و نقشه مدیریت فرایند کسب‌وکار) · پروتکل‌های تمپل.

طبقه زمانی زنده می ماند که کسی از ترک کردن آن خودداری کند.

رقص، معماری طبیعی است.

دِ سنتوریون: بدنی که می‌داند چگونه حرکت کند، یک دلیل کمتر برای استفاده از مواد مخدر دارد.

سیستم بازیابی، مواد دوپامین، اندورفین و آناندامید را که ساختار طبیعی تولید می‌کند، C-28 چارچوب نامگذاری می‌کند. رقص مداوم با شدت مناسب، هر سه ماده را تولید می‌کند: ترشح اندورفین قلبی عروقی، دوپامین پاداش ریتمیک و آناندامید فعالیت بدنی ریتمیک مداوم. این پروفایل دارویی مشابه پروفایلی است که این مواد شبیه سازی می‌کنند. بدنی که می‌داند چگونه از طریق حرکت به این مواد دسترسی پیدا کند، رابطه‌ای متفاوت با مواد موجود در محیط دارد.

این راهنما استدلال نمی‌کند که مواد مخدر باعث می‌شوند افراد رقصنده‌های بدی باشند. برخی از بهترین رقص‌های جهان در زمینه بیوشیمیایی خاص یک تجربه MDMA موفق در یک دیسکو که برای آن طراحی شده، اتفاق می‌افتد. این راهنما استدلال می‌کند که مهارت رقص، مستقل از آن زمینه، تجربه هر لحظه در دیسکو را تغییر می‌دهد - آغاز، اوج گرفتن، اوج، فرود آمدن، و خاطرات روز بعد.

قدم دو مرحله ای، اجرای آن از تکان خوردن عصبی لذت بخش تر است. مکث تانگ در لحظه دقیق مناسب در موسیقی، یکی از لذت بخش ترین تجربیات جسمانی آرام که می توان در یک کلاب داشت، است. ضربه کامل پا با صدای بیس در 150 ضرب در دقیقه، زمانی است که بدن و موسیقی به طور خلاصه به یک چیز تبدیل می شوند. اینها جایگزینی برای تجربه دارویی نیستند. آنها چیزی هستند که تقریباً تجربه دارویی سعی در ارائه آن دارد.

بِرم سرعت را بشناسید. بدانید که بدن شما چگونه با آن واکنش نشان می‌دهد. به حرکت متعهد شوید. تَلیفَون خود را کنار بگذارید. موسیقی در حال آموزش است. بدنی که در حال حرکت است، بدنی است که می‌تواند یاد بگیرد.

— — —

راهنمای انتقال برنامه "هسته بازیابی" (The Recovery Kernel Move Guide).

مطالعه با: شبکه ایمنی، پیوست، پروتکل‌های معبد، نقشه ژنومی جهانی.

رقصگاه یک معبد است. به گونه ای حرکت کنید که انگار آن را می دانید.